

JAN VAL ELLAM



Simulacros

- Abrir >
- Novo >
- Sair
- Customizar



# MENTALMA I

A CONSCIÊNCIA ESCLARECIDA E A GESTÃO DOS ARQUIVOS MENTAIS

CONECTAR EDITORA





# MENTALMA - I

A CONSCIÊNCIA ESCLARECIDA E A GESTÃO DOS  
ARQUIVOS MENTAIS

JAN VAL ELLAM

CONECTAR EDITORA



## **Mentalma I : A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais**

### **Volume I**

**Copyright © Jan Val Ellam, 2020. Todos os Direitos Reservados**

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistemas de armazenamento em bancos de dados, sem a devida permissão, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos e estudos.

---

**Editor:** Rodrigo de Paula Pessoa Freitas

**Produção:** Krysamon Cavalcante

**Capa:** Luciana Lebel

**Revisão:** Maria Helena Kummer

**Conectar Editora, Distribuidora e Livraria Ltda.**

[www.conectareditora.com.br](http://www.conectareditora.com.br)

---

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

E46me Ellam, Jan Val, 1959-

Mentalma I - A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais

Jan Val Ellam. Natal: Conectar Editora, 2020.

290 p., 22,9 cm

1. Filosofia. 2. Mente e corpo. 3. Meditação . 4. Ioga. I. Título.

CDU 181.45

**ISBN:** 978-65-86157-04-8 Digital

**1ª Edição - Natal - RN/2020**

# SUMÁRIO

Sinopse

Introdução

Advertência

1. O “Mentalma”

1º Exercício Mental

2. Cada Conceito, um Arquivo Mental

2.1. Quem “colecciona” os arquivos mentais?

2.2. Como são adquiridos os arquivos mentais?

2.3. Onde ficam guardados os arquivos mentais?

2.4. Como são abertos os arquivos mentais?

2.5. Como são fechados e/ou eliminados os arquivos mentais?

3. A “Chave” dos Arquivos Mentais e o “Circuito do CHA”

3.1. A “chave” da “vontade de progredir”

3.2. A “chave” do “circuito do CHA”

2º Exercício Mental

4. Os Tipos de Vontades da Psique Humana

4.1. As exigências fisiológicas ou necessidades biológicas ou corporais

4.2. As motivações culturais e intelectuais

4.3. As necessidades de sobrevivência

4.4. As necessidades espirituais

4.5. As motivações espirituais

4.6. A atuação de outras mentes de seres espirituais, astrais, ou extraterrenos

4.7. A administração das “vontades” da psique humana

3º Exercício Mental

5. O Cérebro do Corpo Humano

5.1. As funções do cérebro humano

5.1.1. A função cerebral de percepção

5.1.2. A função cerebral de arquivamento

5.1.3. A função cerebral de raciocínio crítico

5.2. Os neurônios e as sinapses cerebrais

5.2.1. A percepção sensória

5.2.2. A dedução e/ou produção cognitiva

5.3. O cérebro, a mente e a consciência do ser

5.4. O processo de transmissão das informações cerebrais

4º Exercício Mental

6. A Mente Humana: a “Caixa de Depósitos do Ser”

6.1. Atuação do “piloto automático”

- 6.2. Atuação dos Espíritos
- 6.3. Atuação dos seres extraterrenos e dos extrafísicos
- 6.4. A “caixa de depósitos” e as vontades humanas
- 5º Exercício Mental

7. Os Tipos de Pensamentos e de Sentimentos

- 7.1. O uso de pensamentos e de sentimentos
    - 7.1.1. O uso de pensamentos e sentimentos rápidos
    - 7.1.2. O uso de pensamentos e sentimentos lentos
  - 7.2. Os tipos de pensamentos e de sentimentos
    - 7.2.1. Os pensamentos automáticos do cotidiano
    - 7.2.2. Os pensamentos desejáveis de se ter no cotidiano
    - 7.2.3. Os sentimentos do cotidiano
    - 7.2.4. As emoções e sensações não racionalizadas
    - 7.2.5. Os pensamentos e emoções racionalizados (ou não)
- 6º Exercício Mental

8. Os Tipos de Arquivos Mentais

- 8.1. A origem dos arquivos mentais
    - 8.1.1. Os arquivos mentais de origem física
    - 8.1.2. Os arquivos mentais de origem espiritual
  - 8.2. Os níveis de consciência da condição humana
    - 8.2.1. O Corpo Átmico ou Atma
    - 8.2.2. O Corpo Búdico ou Buddhi
    - 8.2.3. O Corpo Manásico ou Corpo Mental Superior ou Manas
    - 8.2.4. O corpo intelectual ou corpo mental inferior ou corpo mental concreto
    - 8.2.5. O corpo astral ou corpo emocional
    - 8.2.6. O corpo físico sutil ou corpo vital ou corpo etérico
    - 8.2.7. O corpo físico denso
    - 8.2.8. O “Antahkarana”
  - 8.3. O processo de tramitação de arquivos mentais
- 7º Exercício Mental

9. A “Afetação” do “Ego Humano”

- 9.1. A “disciplina da não afetação”
  - 9.2. O ser humano religioso, o espiritualizado e o emancipado
    - 9.2.1. O ser humano religioso
    - 9.2.2. O ser humano espiritualizado
    - 9.2.3. O ser humano emancipado
- 8º Exercício Mental
- 9.3. Os “graus de afetação” do “ego terreno”
- 9º Exercício Mental

10. A “DISCIPLINA DOS 3 As”

11. O “Eu” que Surge da “Caixa de Depósitos”

- 11.1. Tipos de “Eus”
  - 11.1.1. O “Eu” ancorado em suas potencialidades espirituais
  - 11.1.2. O “Eu” ancorado nas questões do cotidiano
- 11.2. Propósitos existenciais

## 10º Exercício Mental

### 12. Os Focos Possíveis da “Consciência Pessoal”

12.1. Foco nos sentidos

12.2. Foco nas necessidades fisiológicas

12.3. Foco decorrente de dor, de irritação, de doença física ou de problema psicológico

12.4. Foco em diversões

12.5. Foco oriundo de crença religiosa ou ideológica, ou de certeza filosófica

12.6. Foco estabelecido pela “Vontade do Ser”

## 11º Exercício Mental

### 13. A “Doença do Dehatma-buddhi”

13.1. A “primeira versão” do psiquismo humano e a “doença do dehatma buddhi”

13.2. A influência da “doença do dehatma buddhi” no livre-arbítrio

13.3. As etapas do karma

13.3.1. Sanchita-karma

13.3.2. Prarabdha-karma

13.3.3. Agami-karma

13.4. As consequências da reencarnação

13.4.1. A inibição das potencialidades do Espírito

13.4.2. A limitação da atuação do Espírito no programa encarnatório, devido ao karma

13.4.3. A manifestação da “doença do dehatma buddhi”

13.5. Como se “curar” da “doença do dehatma buddhi”

## 12º Exercício mental

### 14. Riqueza Espiritual

## 13º Exercício mental

### 15. O Método do “Não Sou Eu!”

### 16. O “Eu” que Personifica o “Mal do Século”

## 14º Exercício mental

### 17. Os “Erros Fatais” que o Ser Humano Comete

17.1. Primeiro “erro fatal”

17.2. Segundo “erro fatal”

17.3. Terceiro “erro fatal”

17.4. Quarto “erro fatal”

17.5. Quinto “erro fatal”

17.6. Sexto “erro fatal”

17.7. Sétimo “erro fatal”

## 15º Exercício mental

### 18. Os “Graus de Maestria” Relativos à “Consciência Esclarecida”

18.1. A “Maestria da Arquitetura dos Arquivos Mentais”

18.2. A “Maestria da Gestão da Vontade”

18.3. A “Maestria da Imperturbabilidade”

18.4. A “Maestria do Discernimento Esclarecido Profundo”

18.5. A “Maestria da Condução do Fluxo Mental”

## 16º Exercício mental



[O que é o INSTALM?](#)

[Entrevista com Jan Val Ellam](#)

[Guia e Roteiro de Leitura dos Livros](#)

[Por que o IEEA?](#)

[Manifesto Projeto Orbum](#)

[Sobre o Autor](#)

[Mais informações](#)

## SINOPSE

Neste livro, Jan Val Ellam mostra como o seu método de Yoga, o Mentalma, pode ser aplicado em situações do cotidiano, pois se baseia em práticas mentais. O “*Mentalma I*” explica a importância de se ter uma compreensão esclarecida, trata cada conceito, crença, “verdade pessoal” e opinião como um arquivo mental que é gravado na mente humana, associado a certa dose de emoção, e responde às seguintes perguntas, entre outras:

Qual a importância, para o ser humano, do seu modo de respirar?

Quais as maestrias, relativas à compreensão esclarecida, podemos almejar, de maneira a “embelezarmos” a vida que levamos?

Nele, os ensinamentos dos grandes mestres hindus são reapresentados numa linguagem voltada para os ocidentais, alertando sobre a “doença do *dehatma-buddhi*”, a tramitação de arquivos mentais entre seis dos sete corpos que o ser humano apresenta, e discute a questão do *karma*, entre outras.

Este livro se destina àquele que busca o controle sobre si mesmo, evitando estados de ansiedade, estresse e pânico, e que entende que possui uma Alma, sendo possível levar a vida procurando atender, principalmente, aos seus projetos espirituais.

## INTRODUÇÃO

A divulgação do Mentalma se deve à insistência de um grande amigo, a quem muito prezo, e fui, sou e serei eternamente grato pela sua marcante presença em momentos cruciais da aventura em que a minha vida se transformou, por motivos alheios à minha vontade. Assim, expresso a minha gratidão e homenagem a Orville Teixeira Fernandes, amigo e irmão de muitas horas “complicadas”.

Foi nos idos dos anos 90, do século passado, que iniciei o esboço das primeiras reflexões sobre este tema. Contudo, somente desde o ano 2001 é que parti para a sistematização das disciplinas diárias que passei a praticar como maneira de “controlar o estresse” do atordoante “cotidiano” a que me via submetido. E não me refiro somente às questões da sobrevivência material no tocante às obrigações profissionais, mas, principalmente, às “interferências” complexas e desagradáveis que começaram a ter lugar frente a minha sensibilidade.

Do modo que me foi possível resgatar da minha memória espiritual, aprofundei-me no aprendizado de como proceder, e também passei a estudar e a acrescentar outras tantas, buscando me sentir lúcido e com a Alma pacificada no momento em que eu viesse a deixar esta vida. Esse objetivo maior, que tracei com base nas minhas vivências espirituais, levou-me a este conjunto de práticas que chamei de Mentalma, o meu “Yoga do cotidiano”.

Então, convencido pelo amigo Orville, comecei a sistematizar o conjunto das minhas reflexões e vivências, e as dividi em seções, visando repassar essa experiência adquirida por mim, apesar de uma certa indecisão inicial, pois o Mentalma era um projeto pessoal meu.

Esse meu aprendizado está explicado em sete partes, descritas nesta série de livros:

- *Mentalma I - A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais.*
- *Mentalma II - Gestão Psíquica e Memórias Complexas.*
- *Mentalma III - Autoconhecimento e Emancipação*
- *Mentalma IV - Consciência Pessoal e Soberania Espiritual.*
- *Mentalma V - Autorrealização.*

- *Mentalma VI - Qualia e o Laboratório Mental.*
- *Mentalma VII - O Eu como Computador Quântico.*

Ao longo dos anos, fui transformando as minhas atuações em fator de emancipação pessoal perante as “situações do mundo”. Penso ter produzido em mim mesmo a pacificação mental e emocional por meio da arquitetura da “compreensão esclarecida” e da prática de vivências no campo da meditação e da respiração, que resultaram no Mentalma.

Assim, naturalmente surgiram as condições para o despertar espiritual que me permitiu a “autorrealização” nos moldes que considero adequados.

Jamais pensei que, algum dia, passaria a fazer palestras e a escrever sobre este tema específico. Faço-o, portanto, na generosa expectativa de que a alguém isto possa servir.

Agradeço, penhorado, os concursos inestimáveis de amigos do Instituto de Estudos Estratégicos e Alternativos – IEEA ([www.janvalellam.org](http://www.janvalellam.org)), sem os quais o presente livro provavelmente não seria elaborado.

---

***Jan Val Ellam***

*Atlan, 13 de maio de 2020*

## ADVERTÊNCIA

Vivo num mundo em que praticamente todos, em qualquer oportunidade que se apresente, procuram reafirmar o teor das suas crenças e convicções. Desse modo, a verdade se torna sempre a premissa da lógica pessoal e do que mais puder ser “compreendido” pelo que já se encontra “estabelecido” – ou seja, possivelmente condicionado para ser inevitavelmente entendido.

Criei o Mentalma como sendo o meu método de **nada reafirmar**, questionando todas as minhas “certezas sinápticas”, refletidas nas raízes neurais dos caminhos eletroquímicos existentes no cérebro do qual me sirvo. Muito ao contrário, ele faz novas afirmações, provocando curiosidade.

Reafirmar é reforçar os circuitos neurais já existentes. O Mentalma questiona e recria, assegurando novas possibilidades, o que soa não muito agradável para que os buscam alento, conforto, enfim, um refúgio, julgando-se “possuidores da verdade”.

Então, o Mentalma é uma “tijolada” que eu dou na minha própria cabeça, ou melhor dizendo, no meu próprio psiquismo, para que não me sinta “estacionado”, ou seja, para que eu não fique numa “zona de conforto”, achando que estou bem “posicionado”, quando, na verdade, ainda preciso caminhar, e muito. Por isso, se alguém tomar conhecimento do Mentalma – que não é um método de autoajuda – e, no final, disser “adorei”, saiba que está tudo errado, porque eu criei esse tipo de Yoga para mexer comigo, para me provocar, para me incomodar, pois “caminhar é preciso”.

Ao se sentir confortável, o ser humano, “descansa”, “estaciona”, portanto, o método do Mentalma “bate” um pouco no psiquismo e, às vezes, fere a sensibilidade de alguém, pelo que de antemão me desculpo. Assim, espero que o(a) leitor(a) consiga ficar em paz consigo mesmo, ainda que “atento”, pois o Mentalma se trata de uma “busca” pelo autoconhecimento, pelo autocontrole, pela elevação do nível de compreensão sobre a vida e os eventos ao nosso redor, enfim, pela emancipação do psiquismo.

O Mentalma é, na verdade, um desalento para os “velhos caminhos” da mente, ou seja, para o psiquismo “estacionado” em plena “zona de conforto” do “pensar que sabe”, do “pensar que achou a verdade”. Entretanto, ele é um desconforto que, apenas mais a frente, conforta. Por

isso, precisa ser permanentemente refletido, tendo em vista que, da compreensão “adulta” emerge a Sabedoria.

Assim, espero que o(a) leitor(a) possa “cair na real”, percebendo-se como alguém maior que o “Eu” até agora hospedado no seu psiquismo – e que ele(a) pensa ser este o “Eu” que o(a) define –, quando existem outros níveis de compreensão que lhe permitem não se confundir com esse “Eu automático, animalizado e bastante estressado”.

A “Consciência Pessoal” de um ser – o seu “Eu” – é tal qual uma obra de arte que começa a ser delineada quando do seu surgimento e que necessita ser trabalhada eternidade afora!

Boa caminhada!

---

***Jan Val Ellam***



## O “MENTALMA”



*“O animal arrebatada a coleira do dono e com ela açoita a si mesmo para, por sua vez, sentir-se dono, sem saber que tudo não passa de uma fantasia. Afinal, geralmente é mais seguro estar acorrentado do que ser livre.”*

FRANZ KAFKA

O Mentalma surgiu como solução para o enfrentamento de uma série de adversidades pelas quais o meu “ego terreno” passou, e passa. Para que o(a) leitor(a) possa melhor entender esse contexto, a seguir explico alguns detalhes dessas situações estressantes que vivenciei.

Para mim, foi um dia histórico quando percebi que o cotidiano estava indevidamente comandando o meu psiquismo. *“Ah, grande coisa!”* – poderá alguém pensar. Sim, apesar de aparentemente insignificante, o tipo de **percepção profunda que se alojou no meu modo de me observar**, elevou-me a um nível de inaceitabilidade para comigo mesmo que, até agora, me surpreende pela sua longa e interminável repercussão no meu “Eu menor” (o “ego terreno”), que tenta produzir estas páginas e que mal consegue sobreviver desde então.

Além do cotidiano como um todo, que parecia “estragar” a minha cota de vida diária, os fatos que o compunham, esses mais ainda pareciam chefes inflexíveis, exigindo de mim obediência aos seus desânimos, cansaços, irritações e revoltas. Enfim, esses eventos me causavam estresse de todos os tipos e me eram impostos como se eu fosse um “funcionário da vida” e tivesse que sempre viver daquele jeito.



Em março de 1990, entre outras medidas, o governo brasileiro recém-assumido retirou a moeda de circulação por um tempo, ao reter, compulsoriamente, o dinheiro que a população tinha em bancos, pretendendo desacelerar a Economia e, consequentemente, a inflação, que estava em 84% ao mês, vinda do governo anterior. Como, na época, ocupava a função de Gerente Adjunto em uma agência da Caixa Econômica Federal, tive que abrir a mesma sem nenhum relatório nos primeiros três dias após o anúncio do plano econômico que procurava deter a inflação galopante. Na ocasião, eu os demais colegas sofremos bastante para explicar essa atitude governamental aos correntistas revoltados, e aquilo foi um estresse extremo, muito mais violento do que o natural do dia a dia.

Muitos correntistas estavam acostumados com o *over night*, e acompanhavam, diariamente, a remuneração dada ao dinheiro deles durante a aplicação noturna. Como o governo estava retendo o dinheiro, todo o dia vinha gente reclamar disso para mim.

Inclusive, tinha uma senhora que, quase todos os dias úteis, entrava na agência para falar comigo. Ela reclamava que o governo estava “roubando” o seu dinheiro e que eu não resolvia os seus problemas, e dizia que escreveria uma carta para o presidente da instituição, mostrando o seu desagrado. E sempre ocorria a mesma situação desagradável, com ela sentada no meu birô por vinte, trinta ou quarenta minutos. Tanto é que, quando ela entrava, o vigilante da agência me olhava, com pena de mim. E ficava pensando o quanto eu precisava arranjar uma maneira de não me incomodar enquanto essa senhora se queixava comigo. Percebi que aquela era a melhor oportunidade que, até então, a vida me proporcionara para que pudesse pôr em prática uma disciplina que já havia estudado em teoria, mas nunca a havia praticado: a da respiração consciente. Já que eu tinha que atendê-la e ela não me deixava mesmo falar, e aquilo havia se tornado algo repetitivo na conduta daquela senhora, comecei a aproveitar aquelas ocasiões para “alongar”, tornar mais profundo o meu ritmo de respiração. Assim, aprendi e fui desenvolvendo um ritmo respiratório extremamente satisfatório para as circunstâncias que me rodeavam.

Eu até comecei a gostar daqueles momentos em que aquela senhora chegava, porque passei a considerá-los um tipo de “intervalo” durante o meu horário de trabalho.

Portanto, no serviço, como eu não aguentava mais o meu dia a dia, e não podia modificá-lo, tive que alterar o meu modo de trabalhar, para poder

sobreviver com algum padrão de qualidade de vida que me satisfizesse. Então, concluí que eu precisava inventar alguma disciplina para poder me suportar e também àqueles tipos de situações das quais eu não tinha como fugir, pois faziam parte das minhas obrigações profissionais.

Sentia-me sufocar com o peso dos acontecimentos do dia, sem que deles pudesse me livrar, por força da necessidade imposta pela sobrevivência e pelo papel de pai provedor. Mais ainda, convivia com um outro contexto que também invadia o meu cotidiano, e que estabelecia suas imposições de trabalho mediúnico, palestras, reuniões e obrigações diversas, levando-me a um grau de exposição que me desgraçava a sensibilidade, pois sempre preferi e prefiro observar a ser observado.

A “roda da vida diária” me atropelava sem que eu pudesse encontrar qualquer possibilidade de modificá-la ou dela me livrar, e foi quando decidi romper com aquela “escravidão” e, estranhamente, o fiz – e procuro fazer até este momento em que faço estes registros – de um modo aparentemente simples, porém funcional ao extremo.

A esse projeto de vida, chamei de Mentalma, o meu “Yoga do cotidiano”, aplicável diariamente, para me permitir sobreviver aos acontecimentos da vida, de modo que me dignificasse a consciência.

Como eu não tinha tempo disponível para ir a uma academia de Yoga fiz do meu cotidiano a minha própria escola, e fui, com alguma dose de criatividade, produzindo exercícios mentais – em vez de práticas físicas, ainda que, sempre que podia, também as fazia, mas sem regularidade –, que me elevavam o padrão de atitude mental de postura psíquica em praticamente todas as situações do dia.

O Mentalma nada mais é do que um método que me vi obrigado a criar para poder suportar aquilo que eu percebia em mim como sendo algo que me desagradava, mas que não tinha como resolver tão facilmente. Desde cedo, na vida, busquei o que se chama “autoconhecimento”, e quanto mais eu procurava me conhecer, mais me estranhava. Então, o Mentalma surgiu porque eu não aguentava mais o peso da minha mediocridade sobre a minha sensibilidade, e eu queria exprimir um ser humano algo diferente do que estava mostrando.

A formação católica que eu havia recebido – e pela qual tenho profundo respeito, carinho e gratidão – e o próprio conhecimento da doutrina espírita não me eram suficientes para me habilitarem no trato com aquela situação. Percebi que a solução não estava nas religiões, mas no meu

psiquismo, e que eu teria de criar uma alternativa que pudesse ser praticada inclusive no local do meu trabalho.

A cultura dos orientais valoriza a meditação, e por isso, quando um hindu, por exemplo, decide se retirar para um bosque ou montanha por alguns anos, a opção dele é respeitada pela sua família, que o reverencia, pois isso faz parte da vida deles. Entretanto, se alguém que vive no ocidente decidir fazer o mesmo, simplesmente ele seria chamado de “vagabundo”, e o cônjuge entenderia que o casamento acabou, porque ele ficaria distante. Ou seja, os ocidentais possuem uma visão muito curta a respeito de situações como essa, enquanto os orientais têm uma perspectiva mais profunda em relação a esses assuntos, e o próprio modo como eles vivem, a tanto permite e mesmo facilita. Os gatilhos psíquicos dos ocidentais são totalmente diferentes dos orientais, e por isso eles não valorizam o ato de alguém aprender a meditar, dando uma parada no ritmo frenético da vida no ocidente.

Portanto, a questão é que eu não podia ir para uma caverna, nem para um bosque. Eu tinha que encontrar uma maneira de ir trabalhar, sofrendo constantemente aquela pressão, mas eu queria terminar o meu dia me sentindo melhor – e não apenas cansado e estressado – do que o modo como costumava vivenciá-lo.

Assim, o Mentalma se tornou uma disciplina na qual criei uma série de processos e procedimentos, e consegui introduzi-la em cada momento da minha vida de modo a – exatamente como já expliquei – não ser necessário ir para uma academia ou para um lugar mais propício, visando atingir certos estados mentais, psíquicos ou vibratórios. Não teria mesmo como ir, então, em resumo, transformei o meu dia num tipo de “escola informal de um iogue ocidentalizado”.

O objetivo do(a) praticante do Yoga oriental – como o *Hatha Yoga* – é passar muitas horas fazendo exercícios corporais que produzam certos estados de consciência ou mentais. Entretanto, com o Mentalma, eu deixei de lado a questão da necessidade dos exercícios corporais e já fui direto para um processo de respiração, associado a uma certa busca, uma certa preparação para já atingir esses estados mentais. Assim, procurei atingir o objetivo do Yoga clássico, ou seja, **produzir novos estados mentais mais elevados, porém sem utilizar posturas corporais, mas propondo posturas mentais e espirituais, associadas a certas técnicas de controle da respiração e de meditação**, para se chegar a essas condições de

consciência. E isso funcionou comigo, porém, ainda que ele se aplique especialmente aos ocidentais, não posso garantir que seja apropriado para todos.

Do mesmo modo que o poeta diz que “a poesia pertence a quem dela se serve”, considero que o Mentalma não pertence a mim, mas a quem dele se valer. Uma pessoa não mexe no teor de uma poesia ou de uma música que ela aprecia, porém, se ela gostar do Mentalma, terá que modificá-lo, adaptá-lo à sua vida, antes de aplicá-lo, pois ele “não é um trilho, mas uma trilha”.

A minha meta com este “Yoga do cotidiano” foi emancipar a minha condição psíquica, transcender, ainda que estando dedicado, por exemplo, ao trabalho. O meu grande objetivo foi sempre o de manter a minha mente lúcida e a minha Alma limpa, ou seja, o meu psiquismo pacificado, e a palavra “**Mentalma**” reflete a combinação dessas duas expressões – “**mente lúcida**” e “**Alma limpa**”.

Parto da premissa que temos uma Alma, ainda que eu não possa provar a alguém que ela existe, porque essa percepção é própria de cada um. Como sei que possuo uma Alma, o meu objetivo é não fazer do meu “Eu terreno”, o “Eu Principal” que existe em mim, pois tenho consciência que há um “Eu Mais Profundo”. **A maneira como uso a minha mente é o que une meu “Eu terreno” a esse meu “Eu Mais Profundo”** – e pretendo que ele permaneça limpo, pacificado e, se possível, autorrealizado.

O Mentalma foi algo que eu criei para me obrigar, nessa vida, a **valorizar o “ego humano”, enaltecê-lo e dignificá-lo** na medida que a minha “pequenez” pode. Certo ou errado, eu assino embaixo do que eu estou fazendo e me responsabilizo. Não transfiro para ninguém – nem Deus, nem Jesus –, e tampouco para a vida póstuma, pois sou eu, o ego “Rogério”, o responsável pelo meu modo de levar a minha vida.

Penso que a mensagem do Mentalma é um convite à reflexão em torno de como cada um de nós é fundamental para a promoção da “beleza da vida” – conforme o conceito de “belo”, da Grécia antiga – que se possa dar, ainda que se encontre “pobre ou pouco rico”, no sentido espiritual. O importante é que **cada um deixe de atuar como aquele que quer receber milagres e ajudas o tempo todo, pois isso enfeia o ser humano**. Quem se vicia em receber e a pedir, se apequena, enquanto aquele que, mesmo sendo “feio e pequeno”, no sentido espiritual, tenta aprender a caminhar na vida,

consegue se elevar e se engrandecer. Essa é a mensagem do Mentalma, que convida para a **emancipação do ser**.

Jamais pratiquei esse processo de Yoga para alcançar graças, curas, poderes mentais ou algo do gênero. Meu principal objetivo prático sempre foi, e é, elevar o padrão do “Eu” que posso cuidar nesta vida, até porque será com este que, quando o corpo cessar a sua função, a conexão imediata com o mundo espiritual se dá sem maiores avisos. A questão é que, o que se estava sendo um segundo antes da morte corporal, este mesmo “Eu”, ininterruptamente, será o agente de expressão, só que, então, da vida na “Realidade Maior”, até que esteja consumada a etapa de transição entre essas duas maneiras de existir.

Nietzsche escreveu sobre o conceito do “bom”, do “bem” e do “belo” na Grécia antiga, à época em que as “cabeças” mais privilegiadas da humanidade viveram. Estranhamente, o conceito de “bom”, de “bem” e de “belo” estava relacionado aos gregos que eram “ricos, cultos, inteligentes, sadios e bonitos”, para poderem contribuir com as “polis” – as antigas cidades-estados gregas. Para os gregos antigos, por outro lado, o conceito de “ruim”, de “mal” e de “feio” era relativo àqueles que eram “pobres, medíocres, fedorentos, doentes e desagradáveis”, que precisavam que outros cuidassem deles, já que não conseguiam produzir e pouco ou nada contribuía com a sociedade na qual viviam. Segundo Nietzsche, quando o cristianismo surgiu, os religiosos inverteram esses valores, transformando a “pobreza” em “algo belo”, e a “riqueza” em “algo tão problemático”, que seria mais fácil um “camelo passar no buraco de uma agulha do que um rico entrar no reino dos céus”.

O cristianismo realmente inverteu, de modo extremamente pobre, o valor que a existência humana tem, ao afirmar que “esta vida não vale nada, pois o que importa é a que se colhe no céu”. E esse niilismo que Nietzsche critica no cristianismo, é devido a esse grau de irresponsabilidade. Jesus não se referiu necessariamente a isso com as suas bem-aventuranças, pois o que ele disse era algo bem mais profundo do que essa mera aferição de riqueza, pobreza, beleza e feiura. Contudo, o fato é que, atualmente, uma grande parte da humanidade vive com conceitos deformados, enquanto a Espiritualidade está “desesperada” para que os humanos, os “agentes da vida”, se tornem responsáveis pelo que fazem aqui na Terra.

A Espiritualidade não está tendo como atender a contento todas as necessidades que poderiam ser resolvidas pelos próprios humanos, nas suas

vidas terrenas. Já é chegada a época do despertar da “maioridade espiritual”, da “maturidade emocional” da humanidade, sem achar que os problemas terrenos podem ser transferidos e resolvidos por Jesus, por exemplo, ou na vida póstuma.

Conforme já expliquei, a base do Yoga clássico consiste em se fazer movimentações com o corpo para que esses exercícios físicos promovam a elevação do estado mental ou de consciência do indivíduo praticante dessa modalidade – ou seja, a partir das posturas corporais, é possível acessar mecanismos psíquicos e energéticos ou vibratórios, visando produzir novos estados mentais, novos estados de consciência –, e, no início dos anos noventa, a minha primeira percepção é que eu não podia fazer esses tais exercícios físicos porque não havia tempo disponível para encaixá-los no meu cotidiano e, então, tive que, obrigatoriamente, deixar essa parte de lado, e me foquei nos exercícios mentais. Contudo, mais tarde, quando o cotidiano da minha vida mudou, além de sempre praticar o Mentalma, também passei a fazer esses exercícios corporais, quando possível.

Reunindo os meus estudos sobre as tradições orientais, os diversos ramos de Yoga, as páginas da “Revelação Espiritual” e os postulados da Física Quântica, foi como erigi o meu “manual de voo pessoal” – o Mentalma – no meio de toda essa história.

Desse modo, o Mentalma é uma adaptação de várias técnicas, e muitas delas eu assimilei dos ensinamentos dos mestres orientais e também do professor Hermógenes, um mestre brasileiro no campo do Yoga, entre muitos outros assuntos. Ou seja, copiei de onde podia, mas adequando as práticas ao meu temperamento e ao fato de que eu invadiria alguns dos meus minutos no trabalho, sem prejudicar a minha eficiência. Então, incorporei o que me interessava e fui, aos poucos, ousando criar mecanismos próprios, que não via nos livros que estudava e nas buscas que fazia.

E foi assim que, partindo de diversos sistemas de Yoga que os grandes mestres do Oriente haviam estabelecido, decidi criar um método de Yoga para mim, invadindo o meu dia com ousadia, com técnicas simples. Mesmo me achando medíocre e amador, pensei em estabelecer uma disciplina em que eu pudesse, sozinho e autodidata, aplicá-la no meu dia a dia, fosse no meu trabalho, no banheiro, dirigindo, pegando um filho na saída do colégio, entre outras situações do cotidiano comum a todos nós.

Ainda que o Mentalma tenha muito pouco de original no sentido de ser algo inédito que criei – pois é quase totalmente cópia de tudo que pude captar –, ele contém a codificação que aprendi a fazer daquilo que já foi ensinado à humanidade e, nesta interpretação, é que parece residir alguns aspectos distintos, singulares, nos quais talvez haja alguma originalidade. Contudo, nem “esse padrão de originalidade” posso pretender, porque percebi, depois, uma certa dose de interferência dos amigos espirituais, não no sentido de corrigir o rumo, mas confirmando que aquele meu esforço havia produzido uma interpretação minha, e que não me inquietasse por ela ser diferente de conclusões outras que diversos mestres do Oriente haviam chegado.

Para elaborar o Mentalma, dediquei-me quase a década inteira dos anos noventa, e o meu empenho foi ainda mais profundo nos primeiros anos do século vinte e um, com o simples objetivo de organizar a minha mente.

Quando corria o ano de 2002, **rompi com a mediocridade existencial**, assim considerada pelo meu senso de autocritica. Estava me sentindo tal qual o “sujeito-animal” kafkaniano. Não dava para continuar daquele jeito. Algo em mim não aceitava mais aquele modo de existir.

Decidi, então, me indignar comigo mesmo e renascer da maneira que me foi possível, mas **a minha vida íntima não mais seria ditada pelos fatos ao meu redor**. Da vida exterior, eu não podia cuidar, no sentido de modificá-la, mas investi minha força pessoal na observação de mim mesmo e pude, sim, redimensionar-me, reequilibrando os meus passos pelas “estradas da vida”, independente do destino ao qual elas me levassem. Comecei a tentar o processo de interação entre a minha sensibilidade e a existência terrena que me envolvia pesadamente, com seus problemas e encantos.

Na época, queria sair de um estágio de absoluta desorganização dos arquivos mentais, de fluxos mentais, para um estado em que o meu psiquismo organizasse a mente. E entendo que obtive sucesso na minha empreitada, ainda que esse processo não leve a uma situação de conclusão, porque a vida tende a nos jogar de volta para um estado de desordem mental a cada momento. **É como se, quem tivesse edificado esse tipo de vida para a humanidade, o tivesse feito de tal maneira que o ser humano jamais pudesse ter um só momento de paz sem que um turbilhão de pensamentos e de sensações se fizessem presentes no seu psiquismo a cada segundo, independente da sua vontade.** Então, é

preciso sempre estar atento e buscar novamente uma certa ordenação dos arquivos mentais.

Mesmo sendo um “homem menor do mundo”, tenho conseguido fazer com que o meu **“Eu menor” se comporte de tal modo, que algo mais profundo em mim possa comandá-lo, apaziguá-lo, direcioná-lo**, e assim tem sido desde que comecei a praticar o Mentalma.

Ele foi criado como um processo que utiliza práticas vinculadas a ritmos respiratórios escolhidos e controlados, dentre outros aspectos, busca a identificação precisa entre o “misterioso impulso anterior” e o pensamento, sensação e/ou sentimento que dele surgem. Ao mesmo tempo, promove a pacificação mental e emocional por meio da “compreensão esclarecida” e da prática da meditação e da contemplação dirigida. A meta maior é a de propiciar condições para o despertar espiritual e a emancipação pessoal.

A expressão “compreensão esclarecida”, um dos temas deste *“Mentalma I – A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais”*, não se trata de um pleonasma, pois uma compreensão não é necessariamente algo esclarecido – “compreensão” é diferente de “compreensão esclarecida”. Quando, em nome de Deus, um ser humano mata outro porque ele “seria recompensado no paraíso” – por exemplo, “recebendo setenta virgens”, como propaga uma determinada linha do Islã –, o seu ato possui um certo nível de compreensão, porém não podemos dizer que ela seja esclarecida. A “compreensão esclarecida” se dá quando a pessoa se livra do “lixo” mental, organiza a sua mente e passa a entender mais profundamente o que está à sua frente.

A “compreensão esclarecida” impele o indivíduo a progredir sempre, pois é um processo de **arquitetura de um entendimento que jamais estaciona em algum degrau de crença ou fé desarrazoada**. Ela é resultante da postura mental ousada de questionar tudo, principalmente crenças, conceitos e paradigmas.

### **1ª Constatação:**

A “compreensão esclarecida”, que estabelece permanentemente no psiquismo a **“vontade de progredir”**, surge quando a pessoa muda a sua maneira habitual de conduzir o seu pensamento diante das situações, e não consiste em uma compreensão baseada meramente na crença ou na fé, mas sim, na investigação constante da verdade.



Por exemplo, vamos imaginar uma pessoa que, pela fé, acredita que, se não for à missa, vai ter problemas com Deus, e por esse motivo comparece na cerimônia, conforme esse seu nível de compreensão. Caso ela faça isso com decência e tranquilidade, ainda que lhe seja útil, isso não quer dizer que ela esteja evoluindo, pois estará estacionada nesse comportamento, apenas reafirmando-o. Entretanto, se ela não for à missa, se sentirá mal, pois seu corpo liberará certos hormônios quando ela estiver pensando no que deixou de fazer. Caso ela se encontre com o padre, e ele lhe diga que pecou porque não foi à missa, aí começa todo um processo de sofrimento que não era necessário ela sentir. A questão é que, como “ir à missa” é o “certo” para ela, sua mente se desorganiza devido a essa crença de que se encontra em “pecado”. Melhor seria ela estar no comando para organizar o que fazer da sua vida, pois conforme o tipo de compreensão que uma pessoa tem, outros podem se aproveitar disso, no sentido de controlá-la.

Tradicionalmente, no Oriente, o meio pelo qual os mestres de Yoga sempre ensinaram seus alunos, necessita de muito tempo e disponibilidade, pois o processo é demorado e parte, primeiramente, de um aprendizado vivencial para, depois, obter-se um conhecimento teórico. Entretanto, com o Mentalma, o processo funciona de modo diferente, pois se parte **primeiro da construção de uma base de “compreensão esclarecida” para, então, aos poucos, obter-se a vivência do aprendizado.**

Há uma diferença profunda entre o meu grau atual de compreensão e o que eu tinha no início dos anos noventa, antes de implementar o Mentalma, e perceba o(a) leitor(a) que o meu padrão de conhecimento já era bastante razoável para o “Rogério” que foi obrigado a se ver no reflexo das próprias tentativas que resultaram em fracassos e algumas poucas realizações.

Com a prática dos exercícios, das reflexões e das meditações, uma pessoa muda para muito melhor a sua condição de compreensão, e o Mentalma propõe exatamente isso.

Antes de concluir o presente capítulo, preciso ainda ressaltar um aspecto em torno da disciplina do Mentalma e a sua relação com as experiências do passado hindu.

Um pouco antes do tempo de vida de Sidarta Gautama, o Buda, **Kapila** legou para a cultura hindu um sistema de conhecimento – o **Samkhya** – que também se propôs a encontrar a causa da dor e do sofrimento humanos por meio da especulação teórica possível a sua época. “**Moksha**” é a expressão sânscrita por ele criada para a disciplina/condição

que permitiria o ser humano a se libertar de um tipo de ignorância especial que o levava a “coleccionar” as fontes da dor e do sofrimento ao longo da vida.

As formulações do *Samkhya* e do Yoga nasceram quase que simultaneamente. Por isso que, para boa parte dos estudiosos do hinduísmo, o *Samkhya* e o Yoga são consideradas como disciplinas-irmãs, onde o ***Samkhya* é uma investigação lógica acerca da causalidade e da consciência**, enquanto o Yoga se volta às práticas e experiências da consciência e dos fenômenos.

### **O Mentalma é a minha *Moksha* atualizada!**

Naquele tempo, Kapila e Sidarta Gautama foram os primeiros a perceberem que deveria existir algo de muito errado com “deus”, com os deuses ou com o conceito que os humanos faziam sobre esse tipo de Ser.

A *Samkhya* é o único sistema filosófico do hinduísmo que refuta e mesmo despreza a importância desse tipo de definição, trabalhando com os conceitos de “***Prakriti***” (“Matriz dos Fenômenos”) e de “***Purusha***” (“o Desfrutador”), enquanto Sidarta Gautama, também deixando de lado qualquer preocupação com “deus” ou com a crença que nele se possa ter, ofertou ao mundo uma doutrina de vida maravilhosa, a qual, infelizmente, foi transformada em religião e, atualmente, inúmeros deuses pululam por entre as carências do psiquismo de muitos budistas.

Se substituirmos a “matriz dos fenômenos” pelo conceito que agora temos de “matrix”, formada pelos dois universos que a compõem (o *Brahmaloka* e *Bhuloka*, na mitologia hindu, ou o *Yin* e o *Yan*, na chinesa) e o “desfrutador” pelo Ser – o Criador “caído” – que se alimenta e se corrige a partir das sequências genéticas que suas “criaturas-ferramentas” produzem, veremos que, talvez, a “pílula vermelha”, metaforicamente retratada na trilogia “*Matrix*”, já foi tragada por Kapila há cerca de 2700 anos, sem que ninguém tivesse, realmente, entendido o que ele quis afirmar com o conceito de “***avidya***”, um tipo de ignorância muito específica que cegava a condição humana para a compreensão da “verdade mais profunda” por trás do modo de vida financiado pela “pílula azul”.

Das disciplinas utilizadas pelos diversos ramos do Yoga e outras do gênero, o Mentalma é a única que já parte da premissa lógica que apropria nos seus conceitos e práticas a questão da Criação “problemática” e do Criador “caído”, “falido”, que precisa desfrutar do que as demais inteligências “mergulhadas” nesta “Matrix” podem produzir.

Além do que, como já expliquei em algumas palestras e no livro ***“O Dharma e as Castas Hindus”*** – também abordo o mesmo tema no livro ***“O Legado Esquecido: o Yoga dos Trimurtianos”***, ainda por ser publicado –, o Yoga foi formulado num tempo em que os humanos sequer existiam, sendo, portanto, a codificação feita por Ioguis que foram contemporâneos de Kapila, ou seja, a versão humanizada daquela luz ancestralmente acesa para outros tipos de seres que viviam tanto na Terra como nas “moradas” do universo vizinho.

Sob essa perspectiva, o Mentalma parece ser a única face do Yoga, à moda do Mestre Ramana Maharishi, de quem copiei as suas principais lições, voltada exclusivamente para a condição humana, ainda que as demais tenham a sua serventia maravilhosamente confirmada por tantos iogues ao longo da evolução da vida planetária.

Assim, o objetivo das disciplinas estabelecidas neste *“Mentalma I – A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais”*, é a pacificação mental e emocional por meio de uma “compreensão esclarecida” e da prática de vivências no campo da meditação e da respiração. A meta maior – repito – é a de provocar condições para o despertar espiritual e a emancipação pessoal.

O Mentalma é uma prática que pode ser usada por àquele(a) que, devido a uma necessidade ou a um chamado interno, se propõe a arquitetar uma vida pacificada por meio da busca de uma compreensão mais ampla da existência, e a se autodescobrir. Destina-se àqueles(as) que ousam ir além!

---

## 1º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. como você ocupa o seu tempo;
2. qual a porcentagem de tempo, ao longo de uma semana ou de um mês, que você usa para seus empreendimentos espirituais;
3. qual o valor ou importância que você dá à necessidade de utilizar os momentos de sua vida para empreender espiritualmente;
4. quais das atividades que não têm muita utilidade, você poderia deixar de fazer, de modo a ter mais momentos disponíveis para os empreendimentos da sua Alma; e
5. qual a utilidade que cada hora da sua vida – após mapear seu tempo – tem para você.

---

É estrategicamente muito importante, que você responda a essas perguntas, até encontrar respostas satisfatórias para elas, pois, isso feito, surgirá um novo conjunto de sinapses cerebrais, com esses novos valores sobre o significado da importância de investir cada hora da sua vida na construção de um “Eu” mais tranquilo e com novas perspectivas.

Essas novas memórias, construídas pela sua própria vontade, associada ao seu tirocínio, servirão, doravante, como o alicerce de uma etapa singular na sua vida ao longo da qual um “Eu Profundo” poderá emergir com a continuada renovação dessa aspiração espiritual.

Recorde-se de que, provavelmente, você jamais havia encadeado os seus pensamentos do modo como as perguntas acima propõem. As mesmas serão uma “novidade” para o seu cérebro, que edificará, então, o “jogo sináptico” referente a essa questão. Além do mais, se você se esforçar por respondê-las, uma rede neural maior será estabelecida para fortificar o tema, já que o cérebro detecta que aquilo parece ser uma prioridade para quem manda nele, ou seja, você. Se, mais ainda, você começar a praticar as disciplinas do cotidiano relacionadas com essa prioridade, mais potente será esse conjunto memorial, tanto no cérebro como na Mente Espiritual.

Essa parte do seu cérebro será, doravante, o “escritório” no qual o seu psiquismo sempre recorrerá a cada oportunidade que tiver de acionar o seu fluxo interno voltado para essa “prioridade espiritual”, construída em meio ao burburinho da vida nervosa e animalizada.

Sem que você defina e priorize essas questões, dificilmente conseguirá seguir adiante com os desafios e as buscas que o Mentalma propõe.



## CADA CONCEITO, UM ARQUIVO MENTAL



Se alguns ramos do Yoga propunham exercícios corporais para ativar o cérebro e a mente, neles provocando modificações para melhor, decidi criar um tipo de movimentação não corporal, mas com **“jogos mentais” baseados em questionamentos e possíveis respostas**, como **processo escultor de novos caminhos neuronais e de novas posturas mentais**. Assim, os **exercícios mentais substituíram os de ordem física**, que sempre me pareceram um fator impeditivo no aturdido e apressado modo de vida ocidental que eu levava.

Eliminando essa necessidade da prática física das *“asanas”* – diferentes posturas corporais utilizadas nas diversas linhas do Yoga –, não haveria mais motivos ou razões que pudessem me impedir de me dedicar, a qualquer momento e lugar, aos “jogos mentais” em torno dos meus conceitos e de minhas “crenças”, sobre os quais eu precisava repensar um por um.

A “guarda” e/ou “hospedagem” de conceitos, opiniões e impressões sob a configuração de “arquivos mentais”, “colecionados” pelo psiquismo humano, tanto no seu cérebro animal como na Mente Espiritual, foi e é a base do conjunto de práticas e de reflexões que passaram a compor o Mentalma, a minha disciplina de Yoga, que criei para o meu cotidiano, com o intuito de viver melhor a vida.

Como premissa básica, o Mentalma trata cada conceito, crença, “verdade pessoal” e opinião como um “arquivo” registrado no psiquismo de uma pessoa.

Sobre arquivos mentais, é fundamental saber:

- quem os “colecciona”;
- como são adquiridos;
- onde ficam guardados;
- como são abertos; e
- como são fechados e/ou eliminados.



## 2.1. QUEM “COLECIONA” OS ARQUIVOS MENTAIS?

Para que serve o ser humano? Essa é uma pergunta bem fria e objetiva, e merece uma resposta extremamente direta e correta. Sob a perspectiva das necessidades do cosmos e da vida, como nele ela emergiu, **“o ser humano serve para portar, produzir e colecionar arquivos mentais”!**

Eis a melhor resposta, ainda que exponha apenas parte da verdade. Um ser humano, portanto, pode ser definido como sendo – além de um possível criador – um “portador” ou um “coleccionador” de arquivos que ficam “guardados” ou “marcados” nos elétrons do genoma (ou DNA, sigla para o ácido desoxirribonucleico) das suas células, e mais ainda nas sinapses que permanecem no seu cérebro. O ser humano também administra e é o resultado de todos esses arquivos que se expressa na sua mente como sendo aparentemente o “Eu” que ele acha que é e que se acostumou a ser, cotidianamente.

Por exemplo, esse meu corpo, chamado “Rogério”, não sou eu, exatamente. “Rogério” é a mente resultante dos sessenta e um anos de vida desse corpo e das “colagens psíquicas memoriais que me definem”, com a “coleção” de tudo o que nela se passou, pois quando ele morrer, essa programação mental é que estará alojada na mente do meu Espírito. Então, “Rogério” ou o “programa de arquivos mentais do psiquismo de Rogério” estará no meu Espírito, o que implica dizer que **cada um de nós é um processo mental existindo num corpo, vinculado a um cérebro que tem sua “coleção de arquivos” e que obedece a um genoma predeterminado** – cada um de nós é um processo mental, ainda que pensemos que somos o corpo físico, animal. **Essa é a maior das ilusões no campo de percepção da própria consciência!**

Se alguém pegar um pouco da minha saliva, processá-la em equipamento, e fizer o genoma de “Rogério” – com seus 28.869 genes, e cada um com milhares de códons, que possuem milhões de bases nitrogenadas –, esse não é “Rogério”, mas tão somente uma “fotografia”, um instantâneo temporal do processo que a mente de “Rogério” produziu até o momento do teste genético.

Em cada uma das 10 trilhões de células que formam o corpo biológico de um ser humano – no qual existem, ainda, mais 90 trilhões de micro-organismos, de vírus e de células de vermes diversos que se “deliciam” no

fluxo bioquímico do corpo humano –, esses arquivos se encontram presentes.

Tais arquivos são extremamente bem organizados nos diversos sistemas que impulsionam o nosso corpo, notadamente o nervoso, vinculado ao cérebro. Se um ser humano pudesse se ver em um tipo de “espelho” que refletisse cada microunidade que compõe o seu corpo físico, ele observaria que cada uma delas – ou seja, cada célula – foi elaborada de maneira a conter, internamente, um “jogo movido pelo ácido nucleico”, que estruturado como DNA ou RNA (ácido ribonucleico), responde pela produção de arquivos e pelo arquivamento dos mesmos.

Em “guardando” ou em sendo “portador” de arquivos, a função do corpo humano é “hospedar” o produto deles, ou ainda, “dar guarida à resultante do jogo dos arquivos”.

Chamamos o “psiquismo humano” de **“personalidade humana”, que é o nome dessa resultante do “jogo de arquivos”, associada à possível influência vinda da sua Mente Espiritual.** Portanto, se visto sobre essa perspectiva, o ser humano seria somente um **“computador quântico carnal”,** feito de **“microfábricas de produção proteica”** que edificam o corpo a partir de cada célula, jogando com as informações do DNA, ou seja, dos aproximadamente 28.869 genes que estão presentes em cada célula. A cada instante, tudo isso se movimenta, produzindo e guardando informação, e a resultante de todo esse “jogo” é o nosso “impulso nervoso de existir”.

Esse impulso é o que filósofos como Schopenhauer, Spinoza e Nietzsche, mais recentemente, e Aristóteles e Parmênides, na Antiguidade, chamavam de *“Conatus e Substratum”* (ou “Vontade de Potência”). Eu o chamo de “impulso da sobrevivência a qualquer custo” – que uma simples árvore e o complexo ser humano têm, ou seja, qualquer ser vivo possui.

Assim, cada corpo individualizado, ao “coleccionar” arquivos que o genoma de sua espécie obriga, gera o seu próprio psiquismo, que é o conjunto dos resultados do “jogo de arquivos”. Entretanto, na espécie *Homo sapiens sapiens*, ainda que num corpo animal, **ao psiquismo que dela surge é dada a condição de ser extremamente rico ou pobre, dependendo do próprio zelo, do próprio cuidado que esse personagem tem consigo mesmo.** Esse psiquismo que surge constitui o “eu” ou “ego”, que emerge desse “jogo de substituição interior constante de arquivos”.

O resultado do que vemos do “jogo de arquivos” é a natureza como ela se apresenta a nós: com água, Sol, montanha, planície, vegetação, e vidas

unicelular, vegetal e animal, entre outros.

Dependendo do tipo de vida que uma pessoa tenha, a riqueza de arquivos que ela “colecciona”, vai ser maior ou menor. Por exemplo, quem mora numa aldeia, sem rádio e sem televisão, “coleccionará” menos arquivos que aquele que vive numa aldeia próxima, onde tem um rádio de pilha, porque lá não tem eletricidade. Se tivesse uma televisão em vez de um rádio, mais arquivos seriam apropriados. Se bom uso for feito de qualquer instrumento que veicule algum tipo de informação, sob uma perspectiva algo simplória, isso pode ser visto como instrumento de progresso mental no campo da abrangência da “coleção de arquivos” – óbvio que o mau uso de um processo qualquer de informação poderá promover lavagem cerebral, estacionamento psíquico e dependências de variadas ordens.

Quanto mais bem-educado e mais estimulado for, e quanto mais possibilidade de educação, viagens e acessos o indivíduo tiver – aí, geralmente, entra a questão financeira –, esse psiquismo vai ser muito mais rico que o de alguém que nunca saiu de uma comunidade pobre. Contudo, se o psiquismo de uma criança que vive nesse ambiente carente tiver, por exemplo, um vizinho pobre em termos de cultura, mas que possua sabedoria espiritual, que a aconselhe de uma maneira virtuosa, isso poderá compensar e fazer com que ela, que possivelmente seria um ser humano muito simplório, se torne alguém que, mesmo tendo pouca erudição, possa ter um certo padrão de razoabilidade.

O fato é que, mesmo na pobreza, e com a quantidade de arquivos que a vida deu a uma pessoa, ela pode, ainda assim, exercer a sua riqueza de bem trabalhá-los, e ter ideias que aquele com cem milhões de arquivos não vai conseguir produzir, porque aí entra o fluxo do próprio Espírito, da Mente Espiritual, que também está agindo no “teclado” do DNA que ela dispõe no seu respectivo corpo físico. Entretanto, para esse Espírito, melhor seria ter o cérebro muito mais cheio de sinapses produtivas.

Arquivo é tudo! Do modo como esta Criação foi arquitetada, a informação encapsulada nos arquivos da mente, nos genomas das espécies, na memória quântica dos elétrons presentes em tudo o que é animado e inanimado, é o “tijolo” ou “célula *mater*” de todos os processos que movem, inclusive e principalmente a vida. Só que há “jogos”, e o “jogo da vida” tem muitas faces em que os arquivos já vem pré-determinados. Então, o ser humano já entra nascendo sem nenhum conhecimento, mas portando 23 pares de cromossomos – cada cromossomo tem uma coleção de 28.869

genes associada a proteínas – em cada uma das suas células, e vai crescendo sem que ninguém o oriente como acionar cada área do seu próprio genoma.

Os arquivos mentais “colecionados” condensam tudo que o psiquismo gera de inteligente ou de bizarro, de ousado ou de medíocre, ao longo da existência.

O ser humano foi criado a partir de uma “sopa temperada de surpresas”, e até quem o produziu, desconhecia o que resultaria dessa “criatura-ferramenta”. O fato é que o *Homo sapiens* surgiu com uma condição de amplitude que chocou seu Criador e os “deuses”. Ou seja, eles se surpreenderam ao descobrir que um ser humano “podia mais do que os deuses”, porém, não no sentido de ter força mental ou poder mental, mas no de conseguir compreender e criar atitudes morais sofisticadas, o que os tais deuses nunca puderam fazer. Contudo, depois do choque inicial, eles começaram a desenvolver técnicas para comandar o psiquismo humano, já que não podiam mais dominar pelo controle genético, e foi nesse ponto que eles estragaram a base dos arquivos que a humanidade começou a “coleccionar” desde então.

De um modo geral, a humanidade não tem conhecimento de que todos os Espíritos que encarnam ciclicamente na espécie *Homo sapiens sapiens* estão fazendo um “favor divino” ao Criador – **“Favor Divino”** é o título de um dos livros que lancei, explicando a razão desses Espíritos se sacrificarem a ponto de produzirem egos que sofrerão em si certas “doenças” que existem nos elétrons e, portanto, no “dono” dos elétrons, ou seja, Javé. Entretanto, em sofrendo alguma das “doenças” do Criador, o ser humano sente incômodos, e buscando repará-los ou superá-los, ele evolui, “marcando” uma nova sequência genética no seu genoma, de modo a devolvê-la para os elétrons – e para o “dono” dos elétrons –, o que Javé parece incapacitado de fazer sozinho.

Em outras palavras, cada ser humano é um mero “coleccionador” de arquivos mentais, que serve para reconduzir, reconstruir e ressuscitar o Criador “caído” e, portanto, precisa redimensionar as “marcações” desses tais arquivos, que também ficam guardados nos elétrons – que são os “arquivos *akáshicos*” – que um dia foram desagregados da Mente do Criador antes da sua “queda”. Em agindo desse modo, o ser humano promoverá a sua própria evolução, mas também ajudará ao Criador “falido”, e essa é a sua “função”.

## **2ª Constatação:**

**O “jogo da vida” é muito diferente do que a fé fácil das religiões aponta: o “jogo real” é “sujo”, “infectado” e faz-se necessário que os seus agentes saibam lidar com os inevitáveis arquivos “sujos”, inerentes a esta Criação, sem se “infectarem” com os mesmos.**

Eu acho um “vexame existencial” terrível esse modo de existir, até porque não se vive desse jeito em outras Criações. Isso somente ocorre no âmbito desta Obra, na qual vivemos, onde cada Espírito recolhe um punhado de elétrons do genoma do corpo físico, **contendo arquivos “doentes”, “sujos”, se deixa por eles ser “inoculados” e tenta “limpá-los” por meio da sua própria evolução pessoal.** Esse é um outro aspecto do já referido tema “favor divino”.

O Espírito só se move para “limpar” os elétrons caso ele fique incomodado. Em outras palavras, quando um Espírito se liga aos elétrons de um corpo físico, ele se “inocula” da “doença” que eles têm, e ao se sentir mal com o problema, quer que a dor passe, e então, nessa tentativa de se curar, na verdade, ele está “limpando-os”. Não há uma só doença, uma amargura, uma lágrima, uma gota de sangue derramado, um suor, em todos os bilhões de anos desta Criação Universal que não aconteça por causa da “doença”, da “sujeira” dos elétrons – que guardam informações deletérias, arquivos desagradáveis – existentes nos códigos-fonte de vida do Criador, e entre estes, o DNA. Esse mecanismo nunca foi antes compreendido porque não era possível, porém, agora, precisa ser, inclusive para que o humano terrestre aprenda a “digitalizar” no “teclado” (tema a ser abordado no *“Mentalma VII – O Eu como Computador Quântico”*) do seu DNA, as “receitas” para acabar com esse regime de “vexame existencial”.

## 2.2. COMO SÃO ADQUIRIDOS OS ARQUIVOS MENTAIS?

Como se pode perceber, por meio do Mentalma busquei encontrar a causa mais primária da dor e do sofrimento humanos e, nesta “época do conhecimento” associado à “era da informação computadorizada”, encontrei o conceito de “arquivo”, que representa um “*quantum* de informação”, de algum modo encapsulada, e nele reside a “causalidade inquietante” da “infecção primeva” desta Criação. Tudo o que dela derivou, o fez de maneira “infectada”.

Na atualidade, quem tiver olhos para ver, pode facilmente saber, por meio do conhecimento científico disponível, que o **primeiro “arquivo-vivo”** que surgiu na Terra, há cerca de 3,8 bilhões de anos, já o fez com o código de vida sob a configuração do que atualmente chamamos de “DNA”. Qual o detalhe mais complicado dessa questão? O mesmo surgiu com inexplicáveis “problemas”, com “defeitos”, com a “infecção da doença primal”, advinda da “reconstrução” do Criador “decaído”, ainda não percebido pela cegueira acadêmica.

A ciência moderna tem conhecimento desse “**arquivo-mãe**”, dessa informação ancestral organizada sob a forma de um “**código de vida-mãe**” de tudo o que passou a existir de vivo na Terra, mas não compreende. Como também não entende o porquê dos primeiros fósseis desses organismos unicelulares já apresentaram determinado tipo de **câncer** num tempo em que sequer existia vida pluricelular no planeta. Esta, quando veio a emergir, inevitavelmente herdou as sementes genéticas dessa “doença” que veio para a Terra, “importada” sabe-se lá de onde.

Os humanos representam exatamente a última e mais recente espécie a acontecer para esse tipo de vida, e seus códigos genéticos estão todos indelevelmente “marcados” por essas questões difíceis de se entender, até porque o “romantismo” é que leva a se perceber a “natureza como maravilhosa” e a “vida como uma dádiva” de um “deus perfeito”. Será?

Sabendo disso ou não, cada ser humano é portador de uma bagagem muito particular de arquivos que “colecciona” por meio da sua interação com a realidade que o rodeia.

Qualquer sensação ou modelo de entendimento é como uma “porta sináptica” que se fecha no cérebro, e depois na mente, ou em algum outro dos corpos que possuímos – ver o oitavo capítulo “*Os Tipos de Arquivos*

*Mentais*”, deste livro, sobre os nossos sete corpos –, e que passa a nortear os pensamentos, sentimentos, o aprendizado, enfim, a evolução pessoal.

Desse modo, algo que se dá por sabido, constitui um “arquivo fechado”, que cada ser humano passa a guardar no psiquismo e nas sinapses cerebrais.

Esses arquivos assim adquiridos, alojam-se no cérebro e nele permanecem durante o tempo em que forem utilizados pelo psiquismo pessoal.

Desde que nasce, o indivíduo recebe os arquivos básicos do entendimento humano – com o padrão do vocabulário do idioma da família e/ou do local de nascimento – dos quais aprende, por exemplo, o que seria “bom ou ruim”, “feio ou bonito”, “aceitável ou inaceitável”, “adequado ou inadequado”, e vai fazendo o cérebro funcionar de acordo com esses aspectos da vida e outros mais.

Certos arquivos são inevitáveis, pois compõem o padrão básico da humanidade. Por exemplo, quando um bebezinho nasce, os pais lhe dão um nome, e ele vai crescendo e aprendendo, entre outras informações, o que é água, luz e parede, e quais são as cores, os animais, as plantas, as partes de seu corpo e os alimentos, ou seja, ele recebe os conceitos básicos da chamada educação primal do ser humano. Como esses ensinamentos são de uma obviedade grande, todos deveriam ficar com os mesmos arquivos, mas não é desse jeito que as situações da vida acontecem.

Se observarmos uma criança que nasce num lar onde os pais não tiveram acesso à escola, ela escuta cerca de quarenta mil palavras até os seus três anos de idade, enquanto que outra que nasce num lar no qual os pais têm um nível de educação considerável, eles a estimulam e ela chega a escutar cerca de seis milhões de palavras. A diferença entre essas duas crianças de três anos, nesse caso, seria de quarenta mil para seis milhões de arquivos. E se elas vão crescendo e a primeira criança escuta sua mãe dizer: “— *Fique calada... Que inferno! O maior castigo que eu tive na vida foi você ter nascido. Ainda bem que seu pai sumiu e não está aqui para piorar a situação*”. Por outro lado, a segunda criança continua sendo estimulada, além de receber carinho da família.

Portanto, em tese, a base de arquivos “colecionados” deveria ser igual ou semelhante para todos, mas nem isso ocorre porque ela depende das circunstâncias da vida de cada ser humano, além do estímulo que o mesmo poderá receber ou não.

Uma pessoa com um grau considerável de sensibilidade consegue introduzir novidades ao seu cotidiano, que podem ser “boas ou ruins”. Aquele que é tolhido na sua criatividade desde a mais tenra idade, dificilmente terá, quando na idade adulta, iniciativa para reformular a sua vida.

Quando alguém alimenta seu corpo físico com uma boa comida, deixa suas células fortes e saudáveis, porém, quando come uma grande quantidade de alimento estragado, terá uma disenteria, adoece, podendo até morrer. De um modo geral, o ser humano é bastante cuidadoso quando vai comer ou beber, pois primeiramente ele observa, cheira e prova os alimentos, para verificar se estão estragados. Ou seja, ele aplica uma série de procedimentos naturalmente atávicos à sua condição “animal”, pois se preocupa em se alimentar bem, evitando o que está estragado.

De jeito similar ao que acontece ao seu corpo na questão do consumo de alimentos saudáveis ou estragados, o corpo espiritual também se nutre de arquivos mentais maravilhosos ou de ruins, dependendo do foco da atenção do indivíduo. O enigmático ser que passou à posteridade grega como sendo Hermes Trimegisto, afirmava que onde o indivíduo coloca sua atenção, para lá ele faz convergir toda a sua energia.

Para um melhor entendimento do(a) leitor(a), dou o seguinte exemplo de como se pode adquirir arquivos a partir da sintonia mental:

Alguns minutos depois de sintonizar a sua atenção em um filme de drama, uma pessoa pode apresentar lágrimas nos olhos, pois aquele enredo triste e dramático dos personagens se dando mal e até mesmo morrendo, oferta um tipo de “alimento” que ela absorve, formando sinapses e criando “caminhos neurais” de tristeza – assim, o seu movimento da consciência é de tristeza, o que a faz chorar, e esse é o efeito que o filme dramático provoca nela. Na sequência, se ela colocar o foco da sua atenção em uma comédia, alguns minutos mais e ela passará a sorrir, porque as suas sinapses se reorganizaram com esse novo tipo de “alimento”, agora produzindo outros compostos químicos, que mudam o seu comportamento triste para um alegre e descontraído. Entretanto, se ela mudar para um filme de terror, ao fixar a sua atenção no enredo horripilante, algum tempo depois ela fica impressionada, e acha que alguém bateu no seu ombro, que a cortina da sala se movimentou, e esse clima tenso ocorre devido às sinapses que se criaram, acionando seu mecanismo de defesa, de medo.



O ser humano **“alimenta” indevidamente o seu Espírito pela ressonância que ele provoca no momento em que põe o foco da sua consciência e da sua atenção em algo “estragado” e não sabe lidar de modo produtivo com aquela situação**, adquirindo arquivos mentais negativos – ou seja, isso ocorre quando ele absorve “alimento espiritual estragado”.

Então, se a pessoa lê bons livros, assiste bons filmes e boas palestras, e mantém boas conversas com outras pessoas, por exemplo, ela adquire arquivos cada vez melhores. Todavia, uma pessoa cujo corpo espiritual passa a **“coleccionar alimentos espirituais estragados”**, que são arquivos horríveis, adoece, pois a sua luz se apaga, as defesas vibratórias que normalmente teria, deixam de existir, e seu corpo físico começa a somatizar a repercussão energético-negativa em si mesmo.

Cada ser humano tem um **cérebro físico-animal-transitório**, que nasceu e vai morrer com o corpo, no qual tudo o que ele vivência, passa a ser registrado na sua memória, por meio das ligações sinápticas. De modo similar, cada corpo humano se encontra vinculado a um corpo espiritual que possui um **arcabouço mental-sofisticado-atemporal**, que **“colecciona”** todas as experiências que lhe são repassadas exatamente pela vibração das sinapses cerebrais, via ponte quântica, que reside no mais íntimo dos cerca de 82 bilhões de neurônios existentes no cérebro humano adulto. Quando da morte corporal, o Espírito retém na sua mente toda a bagagem vivencial do seu ego até então encarnado. A cada vida ele apropria a vivência do **“ego humano temporário”** e, assim, ele vai compondo o seu **“marco vibratório”** evolutivo de cada momento, ao longo da Eternidade.

Ao escutar sempre a mesma pregação semanal, que é só a reafirmação do tema em questão, uma pessoa apenas trabalha o mesmo **“jogo sináptico”**, criando um condicionamento que pode ser terrível ou maravilhoso, dependendo do que ela busca. A religião só reafirma os seus próprios dogmas, mas isso pode ser algo positivo caso constitua uma construção positiva para o estágio evolutivo da pessoa. Entretanto, esse recurso, ou **“alimento espiritual”**, não produz progresso vertical, pois horizontaliza, ou seja, coloca a pessoa num **“refúgio”** que pode até lhe fazer bem – o que não quer dizer que ela esteja evoluindo espiritualmente, de modo significativo.

Sob a perspectiva espiritual, o **“viés da confirmação”** tem feito vítimas ao longo da prevalência das religiões junto à sensibilidade, como sendo aparentemente a **“única”** maneira de evoluir, porque as mesmas pensam que

estão protegidas pela fé, pagaram seus dízimos e devem estar sendo cuidadas por alguém muito especial, e se despreocupam do fato que “a semeadura é livre, mas a colheita é necessariamente obrigatória”, pois a lei, aqui, é que “cada um receba de acordo com suas obras”! Contudo, o que significa “viés de confirmação”?

Nos mecanismos intrínsecos da mente humana, os psicólogos cognitivos buscam as explicações para a capacidade que o ser humano tem de sustentar certas ideias mesmo em situações nas quais elas são claramente contrariadas pela realidade. Em outras palavras, e direcionando o exemplo para o aspecto religioso da vida, as pessoas condicionadas e mesmo viciadas em “milagres”, “graças divinas”, somente escutam e costumam enxergar o que reafirma as suas crenças. A crença simplória e desarrazoada aqui, seria, portanto, a característica de um “rebanho” que se alimenta continuamente de um “pacote de ignorância”, sempre reafirmado como atitude religiosa.

Como fica a “alimentação espiritual” de uma pessoa com essas características? Quais os arquivos mentais que ela comumente adquire? Eis o problema!

O drama humano está nos maus hábitos psíquicos no campo da “alimentação espiritual”. É nesse ponto que a humanidade se atrapalha, e por isso é importante que o ser humano, que é um “agente da vida”, saiba buscar uma “alimentação psíquica-espiritual” em situações, contextos, eventos e atitudes que homenageiem o progresso da vida, e não o estacionamento em torno de uma mesmice que inibe a criatividade evolutiva. Afinal, existir é um processo difícil, e requer arte.

### 2.3. ONDE FICAM GUARDADOS OS ARQUIVOS MENTAIS?

Os arquivos ficam guardados no cérebro físico – por meio das sinapses produzidas pelos neurônios – e na mente do Espírito, e podem ser tratados, eliminados ou substituídos durante a vida da pessoa, com a aplicação das técnicas adequadas. Além do que, as informações apropriadas por uma consciência particularizada também são repassadas aos elétrons que existem no corpo físico dela e também aos demais elétrons do universo, como apontam os postulados quânticos. Quando o cérebro físico morre, os arquivos que aquela pessoa colecionou já estão na Mente Espiritual e nela permanecerão.

Esse complexo sistema de registro instantâneo de informações cerebrais acontece a cada “microssegundo” do tempo existencial, seja pela continuação dos momentos da vida ou pelo controle que cada um pode exercer sobre o seu psiquismo adestrado nessa arte – esse controle mental exercido pelo próprio psiquismo humano é um dos objetivos do Mentalma.

Atualmente, podemos perceber, mais claramente, o que sempre os ancestrais humanos procuravam expressar sobre os muitos caminhos do Yoga, ou seja, que tudo se resume a “*akashas*” (arquivos, registros, selos, sementes ou carimbos mentais) e a “*vásanas*” (tendências, impulsos, ou a resposta devido à “coleção” desses arquivos, que carregamos no nosso psiquismo).

E conforme já expliquei, nós “coleccionamos” toda essa bagagem nas ligações entre os neurônios cerebrais, também chamadas de “sinapses”, e quando ali estão, implica que já estiveram ou estarão também marcadas na Mente Espiritual do nosso “Eu Profundo”.

No cérebro, os arquivos mentais são representados por uma série de redes neurais, as quais podem ter ou não uma relação de longa duração, dependendo da constância do estímulo sináptico – esse tema está detalhado no quinto capítulo “*O Cérebro do Corpo Humano*”, deste livro.

Em linhas gerais, **um arquivo mental consiste numa “semente” que “se planta” na mente** e, desde já, é imperioso perceber que nem todo tipo de arquivo deve ser apropriado pelo indivíduo como sendo uma “parte do seu psiquismo”, um parâmetro que, após a interiorização (marcação) do mesmo, vai compor o que ele pensa que é! Quando for um **arquivo do “bem”, “agradável e produtivo”,** cultivar e nutrir essa “semente”,

obviamente, é o mesmo que fazer com que ela desenvolva “raízes” cada vez mais profundas na estrutura da Mente Espiritual. Entretanto, **no caso do arquivo estar “estragado”, “memorialmente afetado negativamente”,** ao ser cultivado, as suas raízes também fincarão marcas profundas no seu “Eu Espiritual”, e as consequências danosas virão, mais cedo ou mais tarde.

Decidi, portanto, não mais colocar nenhuma força emocional em nada que fosse relativo à opinião ou preferência conceitual que pudesse transitar pela minha mente.

Afinal, tomando de Sócrates uma das poucas concepções que assumo como procedente, tenho para mim que a verdadeira sabedoria em relação aos conceitos e “verdades” pessoais, é assumir a própria ignorância – como ele apontava –, pois somente assim **não partiria da absurda premissa, cheia de arquivos mentais, de que sou sabedor de muita informação,** mantendo-me sempre **aberto para o aprendizado do “novo”.**

Aquele que pensa que sabe, tem a sua mente ocupada pelos conceitos aos quais se encontra apegado, e por isso o “novo” não tem como ser verificado e, muito menos, apreendido. Estudando essa perspectiva, **percebi que o conhecimento vindo da fé não era necessariamente benéfico,** mas ao contrário, fazia mal a quem o detinha como sendo as suas “verdades pessoais”, que impedem o crescimento, a percepção de novos painéis da vida.

Resolvi, então, remexer e reciclar toda a base de conhecimentos que, inconscientemente, eu pudesse ter assumido como “verdades”, ao longo da minha vida. Sofri, mas consegui me “despir” perante o meu novo **“Eu organizador e reciclador”,** que passou a existir no meu psiquismo.

Antes, havia um “Eu” do tipo “piloto automático”, que recolhia desavisadamente o que o fluxo da vida me ofertava, fosse para o bem ou para o equívoco, e o meu psiquismo passava a se confundir com aquela “coleção impulsiva” de arquivos desagradáveis e desnecessários, que me acompanhavam dia e noite, assumindo o controle sobre mim quando o meu corpo acordava, e com eles todos ia dormir, num ciclo automatizado pela mediocridade existencial. Entretanto, passei a possuir um outro “Eu” quando aprendi a observar o do “piloto automático”, e associei essa percepção às práticas de aprofundamento do ritmo respiratório que passei a fazer no meu cotidiano, sempre que me era possível.

Ao verificar o que acontecia na minha mente, eu não me confundia mais com aquele “Eu imediato”. Este, o que recebia os primeiros impulsos

da vida, passou a ser objeto da minha observação, num processo contínuo de autoconhecimento, que introduzi como prioridade na minha existência. Desse modo, em mim surgia um “Eu Mais Cuidadoso”, observador do “Eu apressado”, do “Eu menor”, o do “piloto automático”, que levava o meu psiquismo a existir pelo simples fato do corpo se encontrar vivo.

Descobri que aquele “Eu nervoso” era um mero guardador de arquivos “estragados” que, inevitavelmente, vão se “imantando” no cérebro e no psiquismo, sem que se note.

Essa simples compreensão modificou a maneira como até então eu vivia. O psiquismo que emergiu dessa percepção foi outro, o já referido “Eu Mais Cuidadoso”, enfim, um nível de “Eu Mais Profundo” passou a existir ou a estar disponível em mim mesmo.

## 2.4. COMO SÃO ABERTOS OS ARQUIVOS MENTAIS?

O psiquismo “colecciona” os arquivos no cérebro e na Mente Espiritual, e esses, a cada segundo, **vão sendo abertos pela interação com os eventos da vida** – os quais provocam, inevitavelmente, uma reação psíquica em cada pessoa –, como também **pela vontade do ser humano**.

Na vida, quando acontece algo significativo, arquivos referentes àquela situação se abrem, e o psiquismo humano vai reagir à mesma. Por exemplo, se um dia uma pessoa gritou com outra, ou recebeu o grito de alguém – e esses são arquivos desagradáveis –, passados dez anos, quando ela nem se lembrava mais daquilo, ao estar na rua, escuta um motorista gritando com outro, imediatamente aqueles seus arquivos referentes ao que ela vivenciou são abertos. Se ela se encontrar, ou se recordar da outra pessoa, também os arquivos se abrem, e **a memória sempre traz consigo as emoções e sensações a ela associados**.

Arquivos também podem ser abertos quando, por exemplo, com sua vontade, um ser humano decide se perguntar: “— *Existe algo em mim que eu não gosto de me recordar, pois me faz mal?*”. No momento em que ele questiona isso, o que existir de arquivo inquietante no seu íntimo, vem à tona, porque fazer essa pergunta é o mesmo que pegar a “seta” do “**Eu organizador**” e colocá-la em cima dos arquivos – de maneira similar ao que se faz para abrir um arquivo no computador – até encontrar um cuja vibração seja de instabilidade e que ele não queria nem se lembrar. Assim, quando ele se faz esse questionamento, o arquivo complicado se abre e com ele vem a sensação desagradável vinculada ao mesmo.

### 3ª Constatação:

**O “Eu organizador” faz com que a “Consciência Pessoal” ou a mente do ser possa se constituir de modo organizado ou desorganizado, dependendo se ele souber ou não usá-lo.**

Esse “**Eu organizador**” da “Consciência Pessoal”, que dirige a mente, é o “Eu” que “**cola as figurinhas-arquivos memoriais**”, a cada segundo, no “**álbum-mental da vida do indivíduo**”, de acordo com aquilo que o seu ego, em interagindo com a realidade e os fatos à sua volta, resolveu “coleccionar”. Assim, o “ego humano”, quando não tem consciência disso,

ignorantemente, a cada segundo, desde que nasceu, “colecciona” **“figurinhas-arquivos problemáticas”** a todo momento, de modo inconsequente, no “álbum” do seu psiquismo. Alguns psicólogos têm a definição simples de que **cada ser humano é tão somente o resultado da “colagem” psíquica dessas “figurinhas-arquivos” na nossa memória.**

#### **4ª Constatação:**

**A cada “figurinha-arquivo colada”, ou seja, a cada “arquivo memorial”, o psiquismo humano aciona o hipocampo e a amígdala cerebral e, então, surge uma memória associada a algum tipo de emoção.**

Portanto, cada **“figurinha-arquivo” tem memória e emoção**, e se comporta como um arquivo de computador, no qual, ao se “clicar o *mouse*” sobre ele, este se abre. O foco da atenção numa lembrança ou num fato, corresponde ao *mouse*. Ou seja, sabendo disso ou não, cada ser humano tem um “Eu” que organiza o fluxo da mente e a sua consciência, a cada segundo, ao “colar figurinhas-arquivos” no seu “álbum mental”.

## 2.5. COMO SÃO FECHADOS E/OU ELIMINADOS OS ARQUIVOS MENTAIS?

Essa “arte” será abordada mais à frente, ao longo de alguns capítulos distribuídos pelos temas de estudo de outras seções (livros) do Mentalma, mas aqui importa tão somente saber que, de maneira similar ao corpo físico que defeca parte da sua alimentação porque dela não mais necessita, o psiquismo humano teria que criar um modo dele “defecar” os arquivos inapropriados e complicados que “coleccionou” ao longo do dia, que para nada de produtivo servem.

Se não lhe for possível, por enquanto, vivenciar esse tipo de experiência, pelo menos deve admitir que o uso inteligente e sábio do ato de respirar, associado a certas posturas da mente provocadas pela sua vontade, pode fazer e desfazer, internamente, no seu campo psíquico, certos aspectos que permitam elevá-lo a uma condição especial, bem diferente da que comumente se percebe no “rebanho de pessoas” em busca de graças e de milagres. O ser humano apenas precisa propiciar condições para que esse nível de “Eu” possa ser despertado na sua consciência.

Assim, sou dos que pensam que cada ser humano deveria procurar entender, o quanto antes, que tem um “Eu organizador” da sua “Consciência Pessoal” – e isso é uma verdade que os postulados da Física Quântica também atestam, de maneira objetiva –, e que ele possui arquivos mentais com os quais vai interagir ao longo da vida, sendo recomendável que ele tenha uma atitude de bem organizá-los, escolhendo as “figurinhas-arquivos” que deverão constar do seu “álbum mental”.

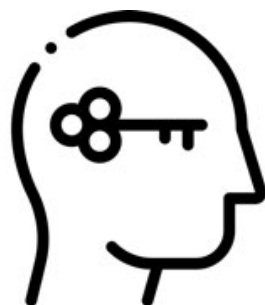
Em resumo, um arquivo se abre pela interação com a vida, ou o próprio ser humano é quem coordena isso, mas este último modo – acessar certo arquivo porque assim se quer – é o único inteligente, pois a própria vontade está atuando para abri-lo.

O Mentalma convida cada um a se tornar o “mestre” dos seus próprios arquivos mentais, sabendo criar os melhores possíveis, adquirir somente os produtivos, e caso tenha “coleccionado” alguns impróprios, saber deles se livrar e abrir e fechar a sua “bagagem pessoal” de modo sábio e superior à condição do humano comum e “arrebanhado”.





## A “CHAVE” DOS ARQUIVOS MENTAIS E O “CIRCUITO DO CHA”



No psiquismo de que pensa, de quem fala e mesmo de quem escuta, cada símbolo da racionalidade humana transformado em palavra – um tipo de arquivo mental, provavelmente o mais importante –, aciona mecanismos de produção hormonal que esses “agentes da vida” normalmente não percebem.

As expressões bonito, feio, agradável, desagradável, legal, chato, dentre outras tantas, quando usadas, trazem consigo a natural carga psíquica-hormonal correspondente, pois ao escutar alguém lhe dizer “você está bonita”, a pessoa que fala se enche de peptídeos que promovem o bem-estar nela mesma, e em quem escutou, ocorre uma outra descarga de hormônios prazerosos.

Por outro lado, quando uma pessoa, levada por uma inquietação ou irritabilidade qualquer, afirma para outra que ela é desagradável, a produção hormonal em ambas será de pura adrenalina, seguida de estresse de algum nível.

Essa relação entre símbolo e conteúdo hormonal vem sendo tragicamente piorada pelo modo como, na boca das pessoas que fazem da política uma profissão, a hipocrisia e a desonestidade de princípios e de propósitos estão levando as palavras a perderem seu valor, e o uso das “*fake news*” seja sacralizado pelos agentes da destruição da cidadania virtuosa e elevada. Todos se apequenam e, cada vez mais, a vida das futuras gerações menos importam a esse tipo de indivíduos, os reais predadores da decência e da dignidade humanas.

Assim tem caminhado a humanidade, e eu preocupado com cada palavra que saía da minha boca, com cada frase proferida, com as minhas

crenças, opiniões, “verdades pessoais” e conceitos por mim assumidos como sendo os “arquivos colecionados” no meu psiquismo. Vejam só! E foi enquanto muitos ganhavam fundos, mundos e poder, que eu me esforcei, ao longo desses anos em que estou tentando desenvolver o Mentalma, para observar meus arquivos mentais sob outro prisma.

Cuidar dos arquivos mentais? Quem na humanidade se dedicava a isso? De modo estranho, percebi que, o futuro da humanidade, caso queiramos ter efetivamente um futuro, passa e passará pela aprendizagem desse tipo de vivência, por uma série de razões que serão, aos poucos, descortinadas pela evolução humana.

Foi assim, que eu me motivei a expor, perante o meu próprio crivo, toda a bagagem de arquivos “colecionada” ao longo da vida, explorando as minhas recordações – que só existem por força dos arquivos neuronais –, agradáveis ou não, com questionamentos “cirúrgicos”, tal qual como se um “*mouse*” fosse a cada uma delas dirigido, sempre “clitando” sobre o conteúdo das mesmas, para, se fosse o caso, relê-las, renová-las ou deletá-las com a minha “**nova vontade organizadora pessoal**”.

Se a maioria dos arquivos mentais são “**arquivos-lixo**”, “**arquivos-infectados**”, somente a “limpeza” deles proporcionará uma condição mental mais harmoniosa. Para isso, é necessário abrir esses arquivos mentais e trabalhá-los no sentido de ajustá-los, purificá-los, descarregá-los ou, até mesmo, deletá-los.

As “chaves” que acionam a “abertura” ou o “fechamento” de arquivos – ou seja, os mecanismos que acionam o “jogo dos arquivos” –, residem na “atitude mental” do indivíduo.

A “**vontade esclarecida**” pode ou não estar presente em cada atitude mental. Entretanto, quando essa “vontade” se encontra presente, a atitude mental é sempre lúcida. E o objetivo do Mentalma, conforme já explicado, é “mente lúcida” e a “Alma limpa”, pois a lucidez da mente é que permite que o indivíduo tenha uma “coleção” de arquivos “limpos”.

As “chaves” para abrir os arquivos são:

- o “uso inteligente da vontade de progredir”; e
- o aparente acaso, inerente às circunstâncias da vida, que eu denominei de “circuito do CHA”.

### 3.1. A “CHAVE” DA “VONTADE DE PROGREDIR”

Aqui importa a reflexão em torno da seguinte questão: “O que representa, no psiquismo humano, a **vontade de progredir**”?

“*A Vontade é a essência do ser ou ele próprio em ação*” – respondem as tradições orientais, por meio de Sai Baba, e essa frase fantástica eu tomei como lema da minha compreensão.

A “vontade de progredir” vem da “Consciência Profunda Espiritual”, via “ego educado”, na qual a compreensão pessoal, que atua no psiquismo, faz-se “esclarecida”. Contudo, é necessário perceber que, para o psiquismo humano, a “vontade de progredir” representa uma “Vontade Maior” que a do simples “ego transitório”.

Essa “vontade de progredir” é o próprio Espírito tentando influenciar o seu “ego terreno”, no sentido de tentar fazê-lo cumprir seus objetivos maiores. E como o segredo do progresso espiritual reside na atitude mental de cada ser, essa “Vontade Maior” do Espírito é o único fator que pode qualificá-la, desde que o “ego humano” esteja educado e motivado para tanto.

Há um primeiro aspecto que precisa ser identificado quando a abordagem se refere a, pelo menos, dois tipos de “Eus” ou a dois estágios da “consciência de um ser”: o “Eu Espiritual” possui a sua própria agenda, enquanto o “Eu terreno” tem a que lhe é própria, isso no caso de um Espírito encarnado cujo “ego humano” seja também minimamente equilibrado. O desafio aqui é unificar as duas agendas ao tempo da vida humana para que as intenções do Espírito eterno possam ser “cumpridas” pela sua condição temporária na Terra. O Mentalma oferta um caminho para que isso possa ser realizado! Outras linhas de Yoga também o fazem e, na linguagem sânscrita, aquele que consegue alinhar seu “ego terreno” com o seu “Eu Espiritual” é considerado um “*swami*”.

Quando, por trás da personalidade humana, a “Vontade do Eu Profundo” – que é quem responde pela administração dos impulsos anteriores ao pensamento – se encontra desperta, o “ego terreno” estará alinhado com os propósitos enraizados nos seus sonhos mais relevantes.

É necessário aprender a despertar no psiquismo, em todas as manhãs, a “vontade de progredir”. Isso é o mesmo que ofertar condições ao Espírito para que ele possa assumir as “rédeas” da própria existência, a cada dia.

### **5ª Constatação:**

**A melhor maneira de se lidar com arquivos mentais “colecionados” é tendo a “vontade e a compreensão esclarecidas”. A compreensão pessoal que atua no psiquismo, tem que ser esclarecida para que o indivíduo possa transformar a “vontade de progredir” na “chave” capaz de abrir seus arquivos mentais de modo controlado.**

A “vontade de progredir” e de despertar um “Eu Mais Profundo” em si mesmo, que organiza o seu próprio psiquismo, é um tema muitíssimo importante, e por isso **deve constituir o primeiro item da “agenda espiritual”** do ser humano. O segundo item é se lembrar, durante o dia, de sempre praticar o ritmo respiratório que ele mesmo criou para administrar os seus arquivos do momento, seja os que pode produzir ou mesmo aqueles com os quais ele tem que lidar devido às obrigações profissionais, por exemplo.

Os seres humanos se desconectaram há muito tempo dessas práticas, devido ao tipo de “cretinice cultural” que foi implementado na visão da vida ocidental. Eu tive que buscar, lá nos mestres do oriente, esse tipo de disciplina, para produzir o meu método cotidiano de existência.

Um atleta, para ir a uma olimpíada, treina oito horas por dia, durante uns oito anos, para aplicar toda a sua destreza no momento da sua prova. Entretanto, para se ter um Espírito evoluído, o ser humano deveria se preparar, a cada instante da vida, independente do que ele esteja fazendo, mas, normalmente, não o faz, e ainda se acha isso ou aquilo, e quer que Deus, Jesus, um santo ou uma Alma amiga resolva os problemas por ele, e não é assim que o “jogo” da vida funciona nesta Criação.

A “vontade de progredir” é a “**chave da soberania espiritual**”, e um indivíduo é “soberano” sobre si mesmo quando ele a usa, pois ela o fará estar no comando do seu “Eu organizador” dos arquivos mentais “colecionados”. Ele se sente com “vontade de progredir” porque seu Espírito está mexendo com o seu psiquismo. A “chave” que aciona a abertura ou fechamento de arquivos, ou seja, o mecanismo que aciona esse “jogo de arquivos” reside na “vontade mental do ser”.

Quando essa chave é bem utilizada, a vida humana se alinha com os mais nobres princípios da existência, além do psiquismo passar a sentir uma satisfação profunda por exercer a soberania sobre o seu “Eu mais primário”,

sobre as emoções, que a cada momento da vida somos convidados, de modo inconsequente, a sentir.

Difícil de entender?

Como ser soberano sobre si mesmo se as suas emoções tiram o ser humano do sério e o deixam nervoso, ansioso, enfim, estressado? Nessa condição psíquica, que tipo de arquivo ele “coleccionará”?

### 3.2. A “CHAVE” DO “CIRCUITO DO CHA”

Caso a “vontade de progredir” se encontre **ausente** no psiquismo pessoal – ou seja, quando o indivíduo não é minimamente desperto para a “busca espiritual”, quando sua mente não é lúcida, quando ele não procura estabelecer essa “vontade de progredir” – somente lhe resta se tornar um **personagem ou “vítima”** do circuito da vida, que eu denomino de **“circuito do CHA”** ou o **“império das circunstâncias”** e, então, ele irá para onde as “ondas desse tormentoso oceano” o levarem.

Vivenciar o **“circuito do CHA”** se refere ao fato das **“circunstâncias da vida”** ou os seus aparentes acasos despertarem a **“herança”** dos **hábitos e habilidades do Espírito encarnado**, que produzem as tendências e as inclinações psíquicas, as quais, por sua vez, cobram uma **“atitude mental/espiritual”** do ser.

Assim, a sigla **“CHA”** foi elaborada a partir das letras iniciais das expressões:

- Circunstâncias da vida;
- **“Herança espiritual”** (hábitos e habilidades espirituais);
- Atitude mental/espiritual.

O circuito da vida pode **se repetir ou se renovar, respectivamente, com a manutenção ou com a evolução da resposta expressada pela postura pessoal do indivíduo.**

Esse tipo de “jogo”, ou seja, o “circuito do CHA”, define os arquivos que uma pessoa “coleciona” e o uso que ela faz deles, mas sem que ela exerça a sua “Vontade Maior”, que nela habita. Aqui, tudo o que ela poderá fazer é procurar ter a atitude mental que lhe for possível a cada situação do cotidiano, enquanto cumpre, não a sua agenda mental pré-definida, mas experimentando o que o “império das circunstâncias” a obrigar a vivenciar.

Portanto, a outra “chave” que pode abrir arquivos mentais é esse “circuito do CHA”, que é vivenciado pelo “Eu piloto automático”, que vai vivendo como é possível. Se não é a “vontade de progredir” do indivíduo que os acessa, o aparente acaso da vida os abre.

Para um melhor entendimento, vamos imaginar uma pessoa que está caminhando pela rua. Se ela vê alguém que lhe é agradável, fica feliz com o encontro, porém, se esse indivíduo lhe for inconveniente, ela se incomoda. E durante a sua vida, ela vai “coleccionando” esses e outros arquivos mentais, até que seu corpo morre. A partir daí, seu Espírito sai carregando vários arquivos, inclusive aqueles sobre o “indivíduo desagradável”, que não está mais nem se lembrando de nada sobre o encontro. A questão doravante, para a pessoa que desencarnou”, é a de que aquelas memórias associadas às emoções que ela valorizou emotivamente ficaram “marcadas” como espécies de “fantasminhas” – tema abordado no oitavo capítulo “*Os Tipos de Arquivos Mentais*”, deste livro – que ela não conseguiu inibir junto com a morte do seu corpo físico de sua última vida, tudo isso porque ela se “afetou” e classificou o outro como “chato”, ou seja, “irritante, medíocre, desagradável, inconveniente”, o que seja. Passados uns cinquenta anos, o Espírito dela renasce em um novo corpo, e ao se encontrar novamente com aquele “chato” que, nesse exemplo, também reencarnou, no momento em que ela olhar para ele, mesmo que nunca tenham se visto antes nestas novas vidas, todos os arquivos mentais daquela existência passada, em relação àquele “indivíduo desagradável”, abrem-se imediatamente, obrigando-a a lidar com aquela situação inesperada e complicada: a de pensar que não gosta de alguém que ela acabou de conhecer! Algo similar ocorre em relação ao amor, quando a pessoa olha para alguém e, logo de primeira vista, sente uma simpatia ou paixão por ele. Todo esse contexto sensorio/emocional reside no conteúdo memorial dos arquivos “coleccionados” em cada Mente Espiritual.

Ou seja, se encontrar com alguém na rua é uma **circunstância**. Esse encontro desperta na pessoa a “**herança espiritual**” dos arquivos que ela “**coleccionou**” como sendo os seus “**fantasminhas**” no seu “**álbum de figurinhas psíquicas**” eterno, e ela vai ter sensações positivas ou negativas.

Se essas sensações forem negativas e a **atitude mental** dela for de repulsa, e ela se acostumar a sentir aquilo, mostra que essa pessoa está “estacionada” quanto à sua evolução espiritual. Entretanto, caso possua **habilidades espirituais** honradas, concluirá que não tem o direito de sentir nojo daquele indivíduo que, mentalmente, ela achava “desagradável”, até porque não o conhece direito, e será levada a corrigir essa emoção negativa, procurando ficar a uma distância prudente dele, e sempre que o encontrar, buscará homenagear a parte boa dele, caso exista. E essa atitude fica refém



do seu livre-arbítrio momentâneo, caso ela não o tenha usado previamente no sentido de escolher uma “agenda espiritual” para o seu dia, programando-se para agir de maneira superior, sempre, independente de, com quem venha a se encontrar, ficando no comando do seu “Eu”, o que corresponde ao “orai e vigiai”, que traduz prudência emocional e atitudinal. Quando esse “botão psíquico” não é acionado pela vontade pessoal, o livre-arbítrio de momento dessa pessoa responderá com alguma atitude consciencial, conforme os seus pendores e como a vida lhe permitir.

Num outro exemplo, abre-se um concurso numa empresa e dois colegas se inscrevem para o mesmo. Entretanto, como só tem uma vaga, um dos inscritos resolve que vai estudar, e pensa que se qualquer um deles conseguir aquela promoção, vai ser bom, enquanto o outro, mesmo gostando do concorrente, entende que a vaga terá que ser dele e pensa em denegrir a imagem do colega para que ele não possa participar do concurso. Ou seja, uma mesma **circunstância** – uma vaga para promoção, no emprego – provocou em cada um deles duas inclinações ou duas **atitudes mentais** absolutamente distintas, porque essas vão surgir de acordo com a “**herança espiritual**” (os arquivos “colecionados”) que eles guardam a partir dos **hábitos e habilidades espirituais** que os Espíritos que animam cada um, tiveram em vidas passadas. Se o Espírito sempre foi medíocre e invejoso, seu ego atual vai tender a imitá-lo, pois a carga dos arquivos herdados de outras vidas está vibrante nele e despertará em qualquer situação de disputa que vier a vivenciar.

Contudo, se quando aquele que pretende denegrir a imagem do colega contando histórias para alcançar tal objetivo, pensa melhor e desiste de fazê-lo, ele desmancha toda essa “herança” negativa, ou seja, ele apaga os arquivos que o transformaram num ser humano mesquinho até então, porque seu livre-arbítrio decidiu agir de maneira diferente. Aqui, ele evolui, espiritualmente falando, ainda que ele não seja o vencedor da disputa. Porém, se ele inventar histórias para acabar com a honra do colega, garantindo assim a vaga, só estará se repetindo, sendo mais do mesmo, e reforçando os arquivos da sua “cretinice”, e ele continuará mesquinho, sem evoluir, além de ter adquirido débitos espirituais por ter causado dano à honra ou a sensibilidade de alguém. Desse modo, **o livre-arbítrio de uma pessoa aparece quando as circunstâncias da vida provocam uma atitude/decisão da parte dela.**

Então, ainda analisando essa situação, na qual surgiu a oportunidade de um emprego melhor na empresa e aquilo despertou em um dos empregados a vontade de querer essa vaga, mas ele percebeu que competiria com muita gente, e lhe veio o desejo de conquistar aquilo a qualquer custo, ele ignorou o fato de que subordinar a estratégia aos fins é corrupção. Neste ponto, é que entra a questão do livre-arbítrio dele. Se ele já estiver plenamente alinhado com a sua busca de construir em si mesmo uma decência, ao tomar consciência de que há apenas uma vaga, não sentirá vontade de inventar história negativa para os demais colegas inscritos no concurso, mas decidirá que o melhor que pode fazer é estudar, e se conseguir a colocação, bem, caso não, que vença quem estudou mais ou quem apresentar a melhor performance na hora da prova. Agindo assim, ele não se “suja”, ainda que esteja competindo – como Krishna diz no “*Bhagavad Gita*”, um ser pode até matar outro sem se “sujar”, ainda que o “contexto *dhármico*” a que Krishna se refere, dificilmente poderá ser compreendido pela lógica comum ocidental.

#### **6ª Constatação:**

**Agir sem se “sujar” depende da atitude mental e dos tipos de vontade e de conhecimento esclarecido ou não que a pessoa possa ter.**

Ninguém deve se acostumar a sentir negatividade frente aos acontecimentos e determinados painéis da vida, porque isso retrata a péssima “coleção” de arquivos emocionais que a pessoa carrega. É necessário “estar no comando” disso, pois, em caso contrário, as circunstâncias do cotidiano é que vão definir os seus hábitos, os seus arquivos. O que o passar dos dias poderá obrigar um ser a carregar de arquivos na sua “herança espiritual” e na sua atitude consciencial, será o que a vida quiser, se não existir “atitude mental organizadora” da parte de quem vive.

Quando uma pessoa não está alinhada com padrões elevados de princípios filosóficos, ou propósitos de busca no campo espiritual, ela não tem nada a norteá-la. Nesse caso, a vida é que vai “jogando” com ela, pois é esse o “circuito do CHA” que envolve aqueles que vivem como se estivessem auxiliados por um “piloto automático” – que é o psiquismo passivo de alguém que somente reage. Enquanto isso, as **circunstâncias da vida** vão despertando nela a “**herança espiritual**” daquilo que ela arquivou

em vidas passadas e na existência atual, e o conjunto desses arquivos, aliados às suas **habilidades espirituais**, fazem com que ela tenha que tomar uma **atitude**. Novamente ressalto: nessa atitude, é que reside o seu livre-arbítrio.

Assim, enquanto a “**vontade de progredir**” é a “**chave da soberania espiritual**”, vivenciar o “circuito do CHA” é **transferir para as situações da vida a “chave” do progresso pessoal**, quando poderia ser o próprio indivíduo usando a sua vontade para fazer isso.

Johann Wolfgang Goethe – cientista, músico e escritor alemão, uma das mentes mais privilegiadas do século XVIII – costumava alertar que: “— *Quem tem a vontade firme, modela o mundo a seu bel-prazer. A força que vosso espírito exerce sobre o corpo é maravilhosa. Seja, portanto, o espírito, o seu senhor.*”.

No “circuito do CHA”, normalmente, o ser humano estará sempre reagindo aos fatos e costuma se perder de muitas maneiras, desalinhando-se em relação aos projetos do seu Espírito, rendendo-se ao “império das pseudorrealidades”.

Para aquele que fecha a sua mente em torno de dogmas ou de crenças que o fazem estacionar, somente a sua fé, associada a uma pureza de princípios e de propósitos, poderá servir como propulsora da evolução pessoal, levando-o a uma possível sobrevivência “aceitável”, em pleno “circuito do CHA”.

### **7ª Constatação:**

**Quando a “Vontade” do “Eu profundo” se encontra submetida aos ditames da crença limitada e/ou das posições exacerbadas, fundamentalizadas, radicalizadas, dificilmente ela poderá se expressar nesse tipo de psiquismo pessoal.**

Em casos assim, o “circuito do CHA” prevalece, e a “evolução” fica prejudicada, porque ela se torna refém dos fatos: se ocorrerem situações difíceis, o indivíduo estará com a vida bem complicada, mas se forem razoáveis, ele vai vivendo.

E muitas vezes, um Espírito encarnado vive existências inteiras e sucessivas lidando com **pseudorrealidades** que habitam a sua própria mente, “coleccionando arquivos-lixo”. Isso se chama “**samsara**”, ou seja, o ciclo contínuo de reencarnações sempre em torno das mesmas questões, e

sem conseguir melhorar o seu estado evolutivo, devido ao “mais do mesmo” que representa a sua “coleção” de arquivos espirituais algo “infectada”.

Os dogmatizados, ou seja, pessoas prisioneiras de crenças limitadas, permanecem fascinados pela pseudorrealidade na qual a ilusão, diariamente, é reforçada pelas percepções, carências e anseios que lhes são próprios. Esses, que se preocupam com ritos e rituais exteriores, perderam a conexão com as suas fontes pessoais de iluminação, pois o Espírito é que deve modelar o ego e, portanto, necessitam que outros indivíduos os comandem – não percebem que a força do Espírito e de suas faculdades mentais os fariam “reinar” sobre as suas próprias vidas, e isso é o que estou chamando de “soberania espiritual”. Ou a pessoa usa a sua vontade para comandar a própria existência, ou ela precisará ter outros indivíduos lhe dizendo o que fazer. Normalmente, esses que conduzem os “rebanhos”, são líderes das elites religiosas do mundo, e o pior é que aquilo que eles estão orientando, há muito tempo está errado, além de, muitas vezes, eles próprios não servirem de exemplo para seus comandados, como no caso de religiosos pedófilos.

Como cresci em uma família católica, sempre fazia o sinal da cruz antes de me deitar para dormir, porém descobri que isso era uma superstição, e tratei de eliminar esse hábito, porque Deus não fica feliz com esse tipo de infantilidade, que é só uma questão humana, e ele não precisa disso.

As pseudorrealidades se manifestam em “modelos mentais” pessoais e grupais, como dogmas, credos, carências, opiniões, e manipulações de valores morais e de conceitos. O(A) leitor(a) deve ficar atento(a)! Qualquer tipo de pseudorrealidade é uma “jaula” que alguém constrói dentro da mente e coloca o seu “Eu” lá dentro. Pense nisso!

Quando, por exemplo, uma pessoa percebe que entrou no avião e não se benzeu antes disso, ela se enche de energia negativa durante alguns minutos, achando que “falhou com deus”, e que poderá, então, ser castigada. Claro que algo assim não vai causar a queda do avião, mas se ela já tiver com problema de desalinhamento em algum fluxo hormonal seu ou de alguma célula do seu corpo, pode contrair uma doença naquele momento. Quando isso ocorre é devido ao elevado número de vezes em que, durante o dia, ela provocou uma ação de puro estresse no seu organismo, apenas porque é viciada em pensar daquela maneira, cobrando-

se o tempo todo por razões de uma fé pessoal. Para uma pessoa, causa muito estresse ela acreditar que o avião vai cair porque ela não está protegida, pois entrou nele sem se benzer, ao contrário do que era o seu hábito. Isso é uma **pseudorrealidade**, um tipo de **superstição barata**, entre tantas “colecionadas”, e a humanidade sofre muito por entendê-las como “verdades”.

Ao aplicar o Mentalma, eu busquei eliminar em mim o que me incomodava, e quando pensei que estava livre de tudo quanto era superstição, descobri uma, que eu nem sabia que tinha, pois notei que eu só adentrava em um avião se começasse com o meu pé direito. Em algum momento da minha vida, eu achei que entrar no avião com o pé direito faria com que o voo fosse tranquilo, e isso passou a fazer parte das minhas sinapses cerebrais. Comecei a me vigiar e somente a um certo custo consegui me livrar dessa superstição, pois eu quero exercer a soberania sobre mim mesmo, e não ficar subjugado a essa crença – que se eu entrar com o pé esquerdo, o avião cai – burra e estressante para o meu psiquismo. Com o tempo, de tanto brigar com o “pé direito à frente”, notei que estava, então, escravizado a somente colocar, primeiro, o pé esquerdo dentro do avião, para me livrar da superstição do pé direito. Foi quando procurei o equilíbrio, ou seja, passei a entrar em um avião andando normalmente, independente se utilizando o pé direito ou o esquerdo, e sequer disso mais me recordo ao embarcar.

No momento em que eu consegui parar de me preocupar de entrar com o pé direito – ou então com o esquerdo – no avião, eu desfiz as sinapses que me prendiam àquela prática supersticiosa, que era uma pseudorrealidade. Isso pode parecer uma atitude banal, mas como eu quero ser o “Eu organizador da minha Consciência Pessoal”, antes tenho que me tornar, por meio da minha vontade, o “Eu organizador das sinapses” que o meu cérebro produz. Ou eu comando, ou a vida vai comandar.

Quando o nível de compreensão de uma pessoa se modifica – não vou nem dizer se eleva, porque pode existir equívoco no processo de como a mesma está se transformando – ela não continua sendo a mesma de sempre. Ela acrescenta novas sinapses, novas atitudes psíquicas, e ao vivenciar isso, se surpreende, porque começam a “cair os véus” da antiga ignorância que lhe prejudicavam a visão, e ela percebe que está no comando.

## **8ª Constatação:**

**Um dos aspectos do drama humano reside no conjunto das pseudorrealidades desagradáveis que carregamos no cérebro sob o formato de arquivos profundamente enraizados.**

Recorrendo ao mesmo exemplo inicial, imagine uma criança que, desde os três anos, só escuta do pai ou da mãe: “— *Peste, por que é que você existe? Ah, Deus me castigou no dia em que você nasceu como meu filho.*”. Quando se tornar adulta, talvez não vá se lembrar dessas palavras, mas será intenso o desassossego provocado nela por qualquer opinião que uma pessoa possa ter em relação a ela, pois o seu subconsciente está marcado por esse arquivo ruim, adquirido na sua infância. Ou seja, ela vai ser sempre um alguém problemático, inseguro, porque foi construído nela, desde criança, um mecanismo preñado de algoritmos de que se todas as opiniões que recebia, a começar pelas da família, eram ferinas, as de outras pessoas seriam ainda piores. Para ela, esse entendimento vira uma realidade, ainda que seja uma pseudorrealidade. A ansiedade sentida é uma pseudorrealidade, mas é absolutamente real para ela. Contudo, se essa criança tiver um vizinho, ou alguém que lhe diga: “— *Como você é legal! Você é muito bom jogando bola! Como você sabe fazer isso bem!*”, essa criança terá uma compensação psíquica, ela terá um outro parâmetro bom que vai se contrapor àquele ruim, fornecido pelos pais desequilibrados.

Quando a religião ensina que se o fiel não for à missa ou ao culto, ele está pecando, e as pessoas acreditam nisso, é porque constroem sinapses que estabelecem que “não ir à missa ou ao culto é pecado, e pecar resulta em sofrimento”. Aquele que assim acredita, sofre se não comparecer à missa ou ao culto, o que constitui uma pseudorrealidade, que, como já explicado, é uma “jaula” que ela mesma cria no seu psiquismo, ficando “presa” nela.

Qualquer crença é um tipo de pseudorrealidade, porque é algo que a pessoa acata, em que ela dá por sabido o que ainda precisa ser descoberto. Ela pode mesmo até sentir conforto com a sua crença, caso acredite que existirá alguém cuidando dela, devido àquela fé que possui.

Eu creio, por exemplo, no bem, na beleza, e que o Espírito de Jesus e outras almas maravilhosas atuam nos ajudando, independente de pedirmos. Entretanto, na verdade, ainda que eu pense dessa maneira, decidi não depender disso para tocar a minha vida, pois eu sou o “piloto” do meu próprio destino, e não quero que Jesus ou os amigos espirituais fiquem com

o foco deles em mim. Considero um tipo de **egoísmo estúpido** quando alguém reza para Jesus, para um santo ou para uma Alma amiga, e passa a ter a pretensão de que eles, agora, por força da sua fé, ajudarão seus familiares e atenderão às suas necessidades. Isso é uma pseudorrealidade, mas muitos vivem assim, e bem. Contudo, isso não serve para mim.

Uma pseudorrealidade, de um modo geral, exerce um efeito ruim sobre o indivíduo, exceto aquelas situações, por exemplo, que reforçam a autoestima ou que, “pela sua sabedoria”, ele pode criar, ainda que sejam falsas. O fato é que acreditar em alguém que lhe diga que ele é bonito, mesmo que não seja, reforça a sua autoestima. Achar-se um alguém decente, por exemplo, também pode ser uma pseudorrealidade boa para a pessoa, porque o fato dela se definir desse modo, a ajudará a assim proceder, uma vez que esse será o parâmetro que ela marcou em si mesma – esse é um exemplo de propósito dignificante de vida. Ou seja, se ela marcou e persegue a meta de ser decente, essa qualidade se fortalece nela e enriquece o seu Espírito. Contudo, se ela disser que é decente, mas continuar sendo indecente e corrupta, essa definição se desfaz.

Jesus também sofreu devido à pseudorrealidade descrita nas escrituras judaicas, que estabelecia que o Messias teria que usar a força para dominar os povos da Terra. Como Jesus sabia que ele era “o Messias”, deveria obedecer completamente ao que estava estabelecido nas tais escrituras, porém ele não o fez, e **foi crucificado por não cumprir esse desígnio de Javé.**

Cada atitude mental que uma pessoa tem, são sinapses com as quais ela cria, reforça, ressignifica ou destrói os conceitos, valores e opiniões alojadas no seu cérebro sob a configuração “eletroquímica sináptica”, a cada segundo.

O ser humano apresenta muita resistência para arrancar hábitos, opiniões, conceitos, preferências e pseudorrealidades que estão profundamente enraizados no seu psiquismo espiritual, e deles se libertar. Quando não o faz, e quase sempre é isso o que acontece com a dolorosa maioria da humanidade, a cada nova vida esses são lançados no cérebro físico, que recebe o impulso do Espírito para mais uma jornada terrestre. Portanto, como esse enraizamento é profundo, fica muito difícil se estabelecer uma atitude no sentido de ressignificá-los ou de eliminá-los.

Busquei, e até agora busco, não mais permitir que nenhum arquivo referente ao que eu possa acreditar ou não, pensar ou não, preferir ou não,

consiga fazer raízes profundas no meu psiquismo, e acho que tive êxito, pois não me preocupo com questões tais como: “*Deus existe, ou não?*”; “*Jesus existiu, ou não?*”; “*Jesus transou com Maria Madalena, ou não?*”; “*Maria deu a luz quando virgem, ou não?*”; “*Espírito existe, ou não?*”; “*Extraterrestre existe, ou não?*”; e “*O que é descrito nas mitologias aconteceu, ou não?*”. Nada disso enraíza mais em mim qualquer tipo de conceito, opinião ou possível verdade, porque a minha mente não se movimenta nesse sentido, e observe o(a) leitor(a) que no cérebro que utilizo existe uma grande “coleção” de “figurinhas-arquivos” sobre esses temas, mas delas me utilizo sem qualquer “grau de afetação”, ou pelo menos, esse é o objetivo que sempre persigo.

### **9ª Constatação:**

**A verdade pode ser do jeito que for ou tiver que ser, e não do modo como eu penso que ela é!**

**Isso não me “afeta”, porque não tenho compromisso com ela, pois não pretendo conhecê-la ou já tê-la encontrado, e ainda que a mesma possa se me apresentar com uma ou várias das suas faces, nada disso me “afeta” por uma razão bem simples: o meu código de conduta filosófica está alinhado com a busca honesta pela verdade e jamais me permito partir do princípio que já a descobri, seja por uma questão de fé pessoal ou mesmo cognitiva.**

Huberto Rohden, referindo-se a Mahatma Gandhi (no livro “*Mahatma Gandhi: O Apóstolo da Não Violência*”, Huberto Rohden, Editora Martin Claret, São Paulo, 1977) e seu poder espiritual, aponta que:

*“Gandhi revoltou-se contra as injustiças, mas fê-lo a seu modo e de acordo com os sagrados princípios da ahimsa (não violência) e da satyagraha (resistência pacífica e amorosa em nome da verdade).*

*Há três atitudes que o homem pode assumir em face de uma injustiça manifesta: 1) calar-se simplesmente em face de uma injustiça manifesta; 2) revoltar-se, opondo violência à violência, e isto degradar-se até o nível do seu inimigo; 3) opor uma força espiritual a uma força material, e isto é suprema sabedoria, embora conhecida apenas de uns poucos sábios e que supõe*



*uma força espiritual que pouquíssimos homens possuem. Essa atitude é chamada por Gandhi, como já dissemos, ahimsa combinada com satyagraha, sendo esta impossível, sem a presença daquela. Mas a ação conjunta dessas duas forças garante a vitória certa e total, porque ela é literalmente onipotente.”*

Em face de qualquer agressão, quando o homem comum age, transformando-se em uma fera, usando a própria violência como oposição à violência, ele estaciona como se fosse um herói tardio de uma revolta contra a cretinice, esquecendo-se que, com isso, somente a retroalimenta. Contudo, assim age porque se tornou brinquedo e autômato passivo dos instintos cegos que movem a humanidade no “circuito do CHA”.

---

## 2º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você se encontra emocional e mentalmente vinculado a algum credo que o comanda, norteando o que lhe é “correto ou não”, “confortável ou não”;
  2. se esse credo que o comanda é uma pseudorrealidade ou uma boa realidade, caso a resposta de (1) seja afirmativa;
  3. quais as suas pseudorrealidades ou falsas crenças favoritas sobre si mesmo e sobre o mundo (detalhe: suas sinapses as “adoram”);
  4. quais são os conceitos, verdades pessoais e opiniões das quais você não consegue se desvincular na sua busca pela verdade, ao trabalhar com o essencial e com o acessório (1º exemplo: se você for devoto da Virgem Maria, descubra se é importante ela ser virgem – e era, de fato – ou não, quando concebeu Jesus / 2º exemplo: se você for vinculado a algum credo, descubra se você tem que frequentá-lo, como ir à missa todo o domingo, ou ir ao centro espírita tomar passe ou ir à igreja protestante);
  5. se você é um personagem do “circuito do CHA”, ou se você é alguém que pratica algum exercício respiratório e meditativo e faz a sua “agenda espiritual” logo ao acordar;
  6. se você tem, no seu psiquismo, a atuante “vontade de evoluir espiritualmente” (detalhe: se você não sente essa “vontade”, dê um jeito de criá-la);
  7. se a sua resposta for afirmativa em (6), verifique se o tamanho dessa “vontade” é proporcional ao empenho que você tem nesse sentido; e
  8. se, para a “Vontade do Ser Mais Profundo” despertar no seu psiquismo, você precisa se opor contra si mesmo, a fim de se melhorar, ou se é necessário apenas continuar a evoluir no ritmo atual (exemplo: descubra se o que você está fazendo está bom, ou se você já não se suporta porque não dá para atinar com o que acha que sabe e continuar agindo como se não o percebesse).
-

Basta responder genuinamente a essas questões acima que, assim, você colocará novas “figurinhas-arquivos” no seu “álbum mental” e, se você se dedicar a esse tipo de questionamento durante um certo tempo, terminará automatizando – no bom sentido – essa busca na sua vida, modificando-a totalmente, pois os medos desaparecem e fica só a prudência, que é o que precisamos ter.

Ao fazer essas perguntas, você vai identificar as construções mentais que carrega e que estão profundamente enraizadas no seu psiquismo, porque elas surgirão como sendo as respostas, o que fará com que você possa verificar quais as “figurinhas-arquivos” que lhe fazem bem ou não. Se fazem, continue com elas, mas se lhe incomodam, você deve substituí-las – e ninguém pode fazer isso por você.



## OS TIPOS DE VONTADES DA PSIQUE HUMANA



Os corpos dos seres humanos terrestres – existem outros humanos que não vivem na Terra – são semelhantes, existindo mínimas diferenças entre eles. A questão é que eles têm a mesma quantidade de genes, e apenas alguns poucos destes os tornam diferentes uns dos outros, o que faz com que o modo como cada um procede com os seus arquivos, seja absolutamente distinto, singular – e não tem dois jeitos iguais. Cada ser humano pode se expressar por meio de uma maneira altamente grosseira, descuidada, estúpida, cretina, burra e imbecil, ou pode tomar conta de si mesmo de um modo absolutamente sábio, virtuoso, ousado, com “compreensão esclarecida”, e com profundidade.

Todos os animais têm vontades. A vontade não é a primeira atitude psíquica da vida, mas ela surge devido à necessidade. Entretanto, enquanto, por exemplo, cada jacaré só pode ser jacaré, cada leão só pode ser leão, cada ser humano pode ser o que ele quiser e/ou puder ser, dependendo de duas condições:

- os tipos de arquivos mentais que ele “colecciona”; e
- o modo como o psiquismo dele age, utilizando tais arquivos.

A primeira percepção do psiquismo de uma pessoa, em interagindo com a realidade que a cerca, é a de sentir necessidades.

A psique humana apresenta “vontades”, que podem ser produzidas por:

- exigências fisiológicas ou necessidades biológicas ou corporais;

- motivações culturais e intelectuais;
- necessidades de sobrevivência;
- necessidades espirituais;
- motivações espirituais; e
- atuação de outras mentes de seres espirituais, astrais, ou extraterrenos.

#### 4.1. AS EXIGÊNCIAS FISIOLÓGICAS OU NECESSIDADES BIOLÓGICAS OU CORPORAIS

As exigências fisiológicas ou necessidades biológicas ou corporais, como as vontades primitivas de comer, beber, e excretar urina e fezes, são causadas por “movimentos algorítmicos automáticos”, promovidos por sistemas biológicos ou químicos.

Todo ser humano sente essas vontades corporais o tempo inteiro, e se entender que o seu “Eu” é o que o seu corpo físico apresenta – e nesse caso, ele tem a “doença” do *dehatma buddhi*, já que **confunde o “Eu” dele com as necessidades do corpo –, ele vai se limitando, se apequenando.**

## 4.2. AS MOTIVAÇÕES CULTURAIS E INTELECTUAIS

O indivíduo manifesta motivações culturais e intelectuais quando já é ele decidindo, pois esse tipo de vontade não é causada por “movimentos algorítmicos automáticos”. São exemplos de motivações culturais e intelectuais os interesses por viagem, para aquisição de conhecimentos, e as vontades mais sofisticadas de pintar um quadro ou de escrever um livro.

As vontades no campo artístico são muito subjetivas, pois a arte é de uma grande complexidade quando comparamos os parâmetros químicos que existem por trás de um cérebro que se move para pintar, com o daquele que opera para comer um pedaço de carne. Aqui, existe toda uma sofisticação construída pelo “Eu Espiritual”, “herdada” pelo “ego humano animalizado” para que, no seu genoma primitivo, possa existir tamanha complexidade realizadora. O talento artístico nasce com a pessoa devido à “coleção” de arquivos já realizada em vidas passadas.



#### 4.3. AS NECESSIDADES DE SOBREVIVÊNCIA

As necessidades de sobrevivência constituem o psiquismo básico dos seres vivos. Por exemplo, tanto um cachorro quanto um ser humano querem sobreviver, assim, se alimentam para manter a vida, e também sentem ímpeto sexual e buscam se reproduz para manter a espécie. Entretanto, no ser humano, essas necessidades básicas de sobrevivência, decorrentes do corpo animal, podem ser vivenciadas sob o respaldo do “piloto automático” – que atende a essas necessidades a partir da “lógica animalizada” –, ou sob a sustentação mais sofisticada do seu “Eu Espiritual”, que consegue educar certos hábitos, transformando-os em comportamentos mais refinados em todos os campos da vida.

#### 4.4. AS NECESSIDADES ESPIRITUAIS

As necessidades espirituais, como carências, vícios e *karmas* positivos ou negativos, resultam nas inclinações e tendências do “Eu terreno”. Ou seja, as inclinações e tendências que uma pessoa sente, são decorrentes das “figurinhas-arquivos” que ela já “colecciona” no cérebro físico e na Alma, associadas aos ímpetos das próprias “marcações sinápticas” da presente vida.

#### 4.5. AS MOTIVAÇÕES ESPIRITUAIS

Nas motivações espirituais, como programas encarnatórios e aspirações espirituais, é onde poderá existir a correspondência com a genética – ao serem repassadas ao corpo quando da sua construção embrionária –, associada à “herança” **da verdadeira “Vontade do Ser”**.

Por exemplo, quando eu tive vontade de criar o Mentalma, isso foi uma motivação espiritual que o meu psiquismo sentiu, porque veio do meu Espírito, que alertou e mesmo deve ter pressionado a minha condição humana a tomar uma atitude para melhor levar a vida, ou eu teria muitos problemas enquanto ego, além de complicar a minha vibração espiritual.

De uma maneira geral, um Espírito “imantado” a um corpo humano possui “projetos espirituais” a serem implementados pelo seu “Eu terreno”, o que, infelizmente, nem sempre ocorre.

#### 4.6. A ATUAÇÃO DE OUTRAS MENTES DE SERES ESPIRITUAIS, ASTRAIS, OU EXTRATERRENOS

Vontades produzidas por outras mentes de seres espirituais (vivem nas esferas espirituais), astrais (situados no universo antimaterial, paralelo ao universo material), ou extraterrenos (não humanos terrestres, habitantes do universo material, que por processos tecnológicos, tal conseguem), tanto podem ser benéficas quanto problemáticas.

Os extraterrestres, por exemplo, podem estacionar a nave deles próxima à Terra, e monitorar o psiquismo de seres humanos de seus interesses e, às vezes, mexem nos DNAs humanos, como se fossem uma matriz, e o psiquismo de cada uma dessas pessoas responde a tais alterações. Alguns “deuses” do passado, como os *Nephelim* (ou *Anunnaki*), fizeram um pouco de tudo, inclusive manipulação genética, para “domesticar” os ancestrais humanos.

Os extrafísicos, do universo vizinho, desempenhando a “função predadora de deuses” junto aos nossos ancestrais, também fizeram de tudo para dominar os humanos, tanto nos tempos dos “portais abertos” entre os dois universos, como nos atuais, em que os mesmos se encontram fechados devido ao “jogo” de um tipo de entropia existente entre os dois universos que compõem a Criação na qual existimos.

Espíritos desencarnados necessitados e perturbados costumam permanecer “encostados” nos humanos desavisados e frágeis, para deles retirarem seus eflúvios. Os Espíritos desencarnados que são do bem, por outro lado, agem de modo absolutamente fraterno, amoroso e construtivo.

#### 4.7. A ADMINISTRAÇÃO DAS “VONTADES” DA PSIQUE HUMANA

As vontades que vivem no psiquismo de um ser humano são “ordens químicas” que fluem por meio dele, e a pessoa pensa que vieram do seu “Eu” todos aqueles desejos que está sentindo. Por exemplo, se tiver um Espírito obsessor perto de uma pessoa, e ele quiser que ela fume porque ele precisa disso devido ao antigo hábito cultivado na sua última vida terrestre, ela poderá ter vontade de acender um cigarro, mas não foi ela quem definiu que sentiria o desejo de fumar.

Muita complexidade existe por trás do aparente ato simples de existir, ainda que esse possa ser racional ou não, ou mesmo que se pense que ele seja racional, mesmo que da racionalidade não se faça bom uso. O ser humano se acha alguém racional, mas a questão é que, quando um indivíduo analisa os tipos de vontade que o movem e a sua capacidade de pôr o foco da consciência numa vontade ou noutra, até que ponto ele pode se considerar efetivamente racional?

Conforme já abordado neste livro, dos 100 trilhões de “unidades vivas unicelulares” – desculpem o pleonismo – que formam o corpo humano, só 10 trilhões dessas compõem, de fato, os diferentes tipos de células que definem a “animalização humana”, pois os 90 trilhões restantes são de hospedeiros, ou seja, micro-organismos (que podem ser unicelulares ou pluricelulares, patogênicos ou não patogênicos e probióticos) e vermes. A questão que aqui se impõe é: as vontades que o psiquismo de uma pessoa tem são produzidas por esses seres que convivem com as células do seu corpo físico ou pelo nosso “Eu” que nele emerge? Como das 100 trilhões de “unidades pulsantes e vivas”, apenas 10% correspondem realmente ao corpo humano, isso talvez signifique que o corpo físico de qualquer indivíduo não pertence exatamente a ele. Se ele estiver no comando da sua “coleção de figurinhas-arquivos”, os 10 trilhões de células que formataram seu corpo e que produziram os aproximadamente 82 bilhões de neurônios, estarão no controle da vontade que dele emergir. Entretanto, se não for ele que conduz o seu “álbum mental”, a resposta fica muito complicada, pois as vontades que emergem podem estar também subordinadas ao movimento atávico natural das células dos hospedeiros, que se acostumaram com os hábitos da pessoa que os hospeda. Sob a perspectiva dos micro-organismos (como bactérias e vírus) e dos vermes, a pessoa talvez represente apenas o

corpo de uma espécie que os sustenta a cada vez que ela pensa que está alimentando o corpo que acha que é seu!

Por exemplo, se uma pessoa gosta de pudim, os hospedeiros se adaptam a isso, e quando ela decide que não vai mais comer aquele doce, eles provocam um tipo de “rebelião”. Então, as células dos hospedeiros produzem sequências bioquímicas que resultam na “vontade de comer pudim”, que surge na psique humana dela. A questão é que, quando a pessoa sente “vontade de comer pudim”, é porque todas as células já soltaram substâncias químicas – certos peptídeos – para ela ter essa vontade. Em outras palavras, a produção química das células precede a sensação da vontade que surge no psiquismo. Quem manda em quem? Portanto, o comando do psiquismo humano deve ser exercido pela própria pessoa, por meio da sua “Vontade Maior”. Caso contrário, outros o farão, como os hospedeiros do corpo humano, ou um Espírito desagradável que já percebeu os seus pontos fracos. E se a pessoa tiver “apagado a luz da sua Alma”, ela não tem um campo vibratório protetor e, por isso, várias “figuras” se candidatam a tomar conta do psiquismo dela, e ela vive pensando que as vontades que sente são próprias, mas não são.

Caso a pessoa não tenha um mecanismo para descobrir essas questões, passa a vida inteira achando que é o seu “Eu” a causa de tudo, e assim, sendo ou não sendo, os efeitos dessas vontades sentidas passam a pertencer a ela, porque, então, **farão parte do seu “álbum mental de figurinhas-arquivos”**.

Desse modo, se uma pessoa morre “viciada em pudim”, como não tem pudim na Espiritualidade, ela terá que tomar, durante alguns anos, lá na Erraticidade – que é a faixa de Espiritualidade dentro da “blindagem” da Criação de Javé –, um tipo de “sopinha” que tem um gosto parecido com o pudim, só para poder “desmamar” o seu corpo espiritual daquele vício de teor animal. Isso ocorre devido àqueles “fantasminhas” não terem morrido junto com seu corpo físico, pois um deles ficou “viciado num arquivo de comer pudim”, e só “quer pudim”. E é “desmamando” que os “hospitais espirituais” tratam os Espíritos que morreram “viciados” nessas questões.

Algo similar acontece com o Espírito de uma pessoa que morreu viciada em cigarro, pois mesmo que ela tenha sido um ser humano maravilhoso, ela também terá que ser “desmamada”. A questão é que a vontade de fumar cigarro, que o seu “ego humano” sentia quando estava vivendo na Terra, pode ter sido inicialmente sua, mas com o tempo, é

“socializada” pelas diversas premissas lógicas que os micro-organismos e vermes criam no corpo dela, e terminam influenciando o seu psiquismo.

Então, entenda ou não, acredite ou não, aceite ou não o(a) leitor(a), isso que eu expliquei sobre as vontades do “ego humano”, constitui algo que merece ser refletido, pois é terrivelmente real. E os fluxos bioquímicos disso são estudados, só que os cientistas não chegam a nenhuma conclusão porque não admitem a existência de Espíritos e também não sabem o que significa “psique humana” – eles acham que a mente é um efeito epifenomenal do cérebro.

### **10ª Constatação:**

**Ao que busca a Verdade, é necessário sempre mapear as suas**

**“vontades” para poder reconhecer a origem de cada uma delas.**

**“Vontades” tanto podem representar “sensações e vícios posturais”**

**arquivados desta e de outras vidas, como também, o influxo do próprio ser humano, tentando administrar a sua própria evolução.**

**A dificuldade aqui está em se distinguir aquelas cujas realizações devem ser buscadas pelo “Eu terreno”, daquelas a serem evitadas.**

O fato é que o psiquismo humano, a cada segundo, está sujeito a vários tipos de vontades, inclusive quando dorme, porque quem criou o ser humano, o fez com o propósito de poder verificar, de fora, qual é a sequência genética do seu genoma que corresponde a cada vontade que a pessoa tem. As mitologias deixam a entender que o Criador precisa aprender com isso!

As religiões, ao contrário, afirmam que “Deus” – o “Criador dos Céus e da Terra” – é bondoso, perfeito, e criou esta “vida maravilhosa”, portanto os seres humanos “devem agradecer a dádiva da vida, submetendo-se e se entregando a ele”.

Será que isso corresponde à realidade em que se vive aqui na Terra, uma vez que nenhum humano consegue que o seu cérebro pare de funcionar nem quando ele dorme? A questão é que, quem criou o ser humano não sabia como fazer para parar o pensamento, a não ser se o cérebro físico morresse. Estranho, não! Se não foi assim, será que foi de propósito, para que o ser humano jamais pudesse ter paz na consciência para conseguir, por ele mesmo, pensar no que quisesse, sem tantas “invasões exteriores”?

Somente se esclarecendo com graus de conhecimento e de compreensão adultos, é que alguém conseguirá estabelecer as próprias vontades com um padrão de conduta superior, que transcenda a minimalidade da postura psíquica do “rebanho humano”. Isso só vem com muita prática, estudo e, acima de tudo, com perseverança, com insistência.

De um momento para outro, ninguém estabelece grandes valores em si mesmo. Para se construir um prédio, por exemplo, é preciso planejamento e colocar tijolo por tijolo, num processo que demora bastante. De modo similar, para um ser humano instituir qualquer edificação no templo da sua intimidade, no seu psiquismo, na sua Alma, também haverá de existir planejamento, execução, perseverança, e até mesmo redimensionamento, quando necessário, pois, às vezes, surgem problemas, afinal, a vida é sempre uma realização de uma “obra de arte” chamada “ser humano”. Entretanto, **se ele não se construir, a vida o fará**, e esse indivíduo não vai ser uma “obra de arte”, mas apenas uma “obra” com uma grande quantidade de arquivos mentais desagradáveis, que sempre vão gerar problemas.

Reproduzo, aqui, uma reflexão bastante apropriada, que um articulista do jornal “Folha de São Paulo” (edição de 19/05/2017, no caderno ilustrada), Ricardo Araújo Pereira, escreveu no texto “*A autoajuda me autoprejudica*”:

*“... Mas creio que a razão pela qual minha avó foi a pessoa mais importante da minha vida é esta: ela era uma espécie de reverso dos livros de autoajuda. Em vez de “ama-te”, propunha: “sê impiedoso contigo”. Não com essas palavras. Tinha a segunda série e não era dada a máximas. Mas foi a dureza dela que me ensinou uma coisa preciosa que, provavelmente, horroriza todos os profissionais da saúde mental: desvalorizar os meus sentimentos. Primeiro, por serem sentimentos; segundo, por serem meus. Primeiro, porque a maior parte dos sentimentos goza de um prestígio que não merece; segundo, porque a minha importância é bastante relativa.*

*Esse estratagema emocional se afeiçoou muito bem ao meu caráter. Um dia hei de escrever um elogio do recalçamento, cuja má reputação não compreendo. Não consegui muito na vida, mas devo tudo o que obtive a uma autoestima baixa. Quem se tem em pouca conta, esforça-se mais, desconfia de si mesmo, não perde*



*de vista a sua insignificância. O melhor modo de não sermos ridículos é mantermos presente que somos ridículos.”*

---

### 3º EXERCÍCIO MENTAL

#### **Descubra:**

1. quais as vontades que lhe marcam inevitavelmente o cotidiano;
2. se você tem algum tipo de vontade algo singular no meio do atordoamento cotidiano;
3. se você tem vontades estranhas ao seu modo de pensar;
4. se você é capaz de “mapear” as vontades pessoais que aparecem cotidianamente no seu psiquismo (detalhe: caso você não seja capaz, jamais vai descobrir painéis do mergulho que o autoconhecimento requer, porque nem todas as vontades que se sente – ou quase nenhuma, de fato –, foram decididas pela sua própria escolha, uma vez que já aparecem prontas no seu psiquismo, e você só tem que cumprir a obrigação de atendê-las ou não, ainda que isso não seja normalmente percebido); e
5. quais as vontades que mais lhe caracterizam o psiquismo (detalhe: ao fazer esse estudo de si mesmo, você entende como nós, os seres humanos, somos ultrajados, no nosso psiquismo, por uma série de aspectos que fazem com que o nosso ego sinta várias vontades que ele não determinou, mas que é obrigado a administrar).

---

Eu passei anos, anotando as vontades diárias que eu sentia, e verifiquei que eram quase sempre as mesmas, e medíocres, as quais comecei a não valorizar. Também percebi que as diferentes, as incomuns e relevantes, eram produtos de interações minhas com um filme que eu vi ou com alguém que encontrei, por exemplo, e que me motivaram. Decidi, então, promover eu mesmo as vontades que desejava sentir, ou seja, as que homenageavam a minha vida, e as coloquei na minha agenda diária, para dedicar a minha mente a promovê-las. Além delas, sei que surgiriam várias vontades na minha mente, mas, enquanto ego, não deixo de também colocar as minhas vontades – as que emanam do meu Espírito – no processo mental que parece definir o “Eu” que disponho para jornadaear na Terra.

A partir desse ponto, passei a “assinar em baixo” das vontades que povoavam e que povoam o meu psiquismo. Não posso mais reclamar de nenhuma influência que eu possa sentir, pois sei reconhecer a gênese da “corrente mental” que flui por detrás dos “Eus humanos”.



## O CÉREBRO DO CORPO HUMANO



Ambrose Bierce, em 1906, disse que *“o cérebro é um aparelho com o qual nós pensamos que pensamos”*.

Será?

Esta é uma das assertivas mais felizes, já produzida por um humano!

Como “algo de fora” – situado além do corpo humano – aciona parte do cérebro e a pessoa fala, aquele que fala, acha que pensou antes de dizer o que expressou. Foi exatamente sobre essa curiosa e, ao mesmo tempo, enigmática sensação que o ser humano sente ao achar que pensa o que vai dizer ou o que acaba de falar, que Ambrose Bierce se referiu.

Sobre esse aparente “mistério”, mais a frente – nos itens “5.3. *O cérebro, a mente e a consciência do ser*” e “5.4. *O processo de transmissão das informações cerebrais*” –, o seu esclarecimento será estrategicamente elaborado para a correta compreensão do “contexto quântico-espiritual”. Por enquanto, a intenção é somente a de introduzir essa questão.

## 5.1. AS FUNÇÕES DO CÉREBRO HUMANO

O cérebro não tem vida própria. Ele é tão somente uma “caixa amplificadora” de pensamentos que se passam em outros níveis da consciência, pois não é ele que pensa, é “algo fora dele”, e é por isso que as três funções básicas que nele ocorrem, são:

- a de percepção;
- a de arquivamento;
- a do raciocínio crítico.

As funções básicas de percepção, arquivamento e produção de pensamentos com certa inteligência também se aplicam, por exemplo, a cérebros de cães e de cavalos. Entretanto, como a condição da animalidade humana é bem mais rica e ainda dispõe, no seu neocórtex, do fluxo do “gene FOXP2” do genoma da espécie, que permite a emergência da racionalidade no nosso psiquismo, alicerçada na simbologia da linguagem, que faz com que a riqueza dos arquivos seja muito maior que nos animais ditos irracionais.

### 5.1.1. A FUNÇÃO CEREBRAL DE PERCEPÇÃO

A função de percepção, promovida pelos neurônios, associados aos órgãos de interação com a realidade, consiste em fazer uso dos cinco sentidos (paladar, olfato, audição, tato e visão) para decodificar ou vislumbrar a realidade que envolve o ser humano.

Cada espécie, com seu tipo de gânglios basais, cerebelos e cérebros diferentes, tem uma percepção distinta do que chamamos de “realidade”. A maneira de se entender a realidade se dá por meio dos arquivos “selecionados”.

Aqui, pode ainda entrar no “jogo da percepção” o que o budismo chama de “sexto sentido”, que é o da cognição.

### 5.1.2. A FUNÇÃO CEREBRAL DE ARQUIVAMENTO

A função de arquivamento, realizada por meio das sinapses, baseia-se em memorizar os arquivos decorrentes da percepção, ou seja, em arquivar ou absorver informações.

Cada impressão sensorial recebida desde o nascimento do indivíduo, transforma-se em um arquivo mental. Os arquivos “selecionados” vão sendo, então, “coleccionados” ao longo da vida.

Além dos arquivos advindos da impressão sensorial, sempre existirão também os produzidos pela cognição consciente ou inconsciente, conforme a programação psíquica do indivíduo em focar a sua atenção nos diversos campos da vida.



### 5.1.3. A FUNÇÃO CEREBRAL DE RACIOCÍNIO CRÍTICO

A função de raciocínio crítico, proporcionada pela atitude mental do psiquismo, constitui-se em encontrar uma maneira inteligente de nominar todos esses arquivos mentais, e usá-los criticamente para que o ser possa sobreviver, raciocinar, enfim, atuar de modo contributivo junto ao núcleo social no qual se encontra inserido.

O raciocínio se manifesta na capacidade de avaliar e de se utilizar criticamente das memórias arquivadas, o que é feito por meio do fluxo mental, consciente ou inconscientemente.

## 5.2. OS NEURÔNIOS E AS SINAPSES CEREBRAIS

Desde 1875, a ciência sabe que o cérebro humano tem o seu fluxo de informações baseado na eletricidade que se move por meio das ligações existentes entre os neurônios. Essa movimentação produz leves sinais elétricos que podem ser medidos por meio de eletrodos colocados na cabeça de uma pessoa. Esse método, que se chama “eletroencefalograma (EEG)”, é capaz de registrar mudanças grosseiras no cérebro, tais como estados de humor do indivíduo e se ele está dormindo, dentre outros painéis do psiquismo.

O método “imagem por ressonância magnética funcional (IRMF)”, muito mais sensível que o “EEG”, permite localizar a “fonte” de vários sinais cerebrais, produzindo imagens 3-D excepcionais, do interior do cérebro.

Segundo Michio Kaku, em *“A Física do Futuro”*, exames feitos por meio da “IRMF” conseguem detectar o movimento dos pensamentos que povoam um cérebro ativo a uma resolução de 1 milímetro – ou menor do que a cabeça de um alfinete –, o que corresponde a, talvez, uns poucos milhares de neurônios.

Cada neurônio – célula do sistema nervoso – possui um corpo celular (com núcleo e citoplasma), um axônio e milhares de dendritos. O axônio é um prolongamento pelo qual os impulsos nervosos são levados a outro neurônio ou outro tipo de célula, enquanto os dendritos são ramificações presentes no corpo celular, que recebem os impulsos nervosos.

No cérebro de um humano adulto, quando um dos 82 bilhões de neurônios se junta a outro por meio dos dendritos e axônio, ocorre uma descarga, uma troca eletroquímica, constituindo-se uma “sinapse”. Ela ocorre em cerca de até cem trilhões de “**estradas neurais**” que existem no cérebro de um adulto humano.

### **11ª Constatação:**

**Pelo circuito das “estradas neurais” existentes no cérebro humano, passam os arquivos de decodificação do mundo, como também aqueles que a cognição pessoal constrói com o seu próprio esforço e mérito ou, então, os que a vida coloca.**

A cada microssegundo, por meio dessas sinapses, o cérebro físico está registrando sentimentos e informações. Esse processo funciona de maneira diferente, conforme o tipo de respiração (profunda ou acelerada, por exemplo) que a pessoa pratica – o que mais uma vez me vejo obrigado a ressaltar –, de modo consciente ou inconsciente.

A respiração acelerada não é recomendável porque o estresse produz alguns hormônios que impedem que esse processo mental funcione adequadamente em termos de produzir saúde e vigor para o corpo e também para o psiquismo espiritual. A atitude mental de pacificação é fundamental para que as sinapses sejam formuladas do jeito mais produtivo possível.

Dessa maneira, ao interagir com a realidade, o cérebro vai se enchendo de arquivos, via:

- percepção sensória;
- dedução e/ou produção cognitiva.

Tanto por percepção sensória quanto por dedução e/ou produção cognitiva, a “cada segundo”, as sinapses e suas consequentes redes neurais se estabelecem no cérebro e, na sequência, esses arquivos remetem os seus conteúdos para os campos correspondentes da consciência.

### 5.2.1. A PERCEPÇÃO SENSÓRIA

Conforme já informado, a “cada segundo”, o cérebro humano vai formando e “coleccionando” milhares de arquivos mentais pelo simples fato do corpo estar vivo e os cinco sentidos corporais atuando. Assim, a percepção sensória é um dos modos de uma pessoa se encher de arquivos mentais.

Uma pessoa “colecciona” os entendimentos do que ela pensa que seja luz, água, suco, livro, parede, frio ou quente, por exemplo, por meio de arquivos específicos, que a sua percepção sensória vai produzindo, e quando eles já foram guardados no seu cérebro, ela “sabe” sobre essas questões.

### 5.2.2. A DEDUÇÃO E/OU PRODUÇÃO COGNITIVA

Um ser humano também adquire arquivos com a sua capacidade de pensar, que é a dedução cognitiva, pois a cognição, ou seja, quaisquer pensamento, sentimento e emoção que dependem do “Eu organizador”, também são arquivados a cada atitude mental.

É por meio do “Eu organizador” da “Consciência Pessoal” que ele eleva esse “Eu” a uma condição de “diretor” dos diversos momentos da sua vida, e decide, por exemplo, não interagir com algo que aconteceu ou que existe, como não se enervar no trânsito, não discutir com alguém porque “burro” é quem sente raiva, pois segura uma “bomba”, esperando que ela “exploda” no outro, mas que “detonará” nele próprio, porque ele se enche de hormônios produzidos pelo corpo, decorrentes do descontrole emocional.

Então, o “Eu Cognitivo”, ou seja, o “Eu Inteligente”, é o que pode elevar a sua capacidade de compreensão de um patamar primitivo para um outro mais sofisticado de como se conduzir ao longo da vida.

### 5.3. O CÉREBRO, A MENTE E A CONSCIÊNCIA DO SER

Enquanto o cérebro animal é transitório, sem vida própria, e nasce e morre com o corpo, servindo somente para uma vida, a Mente Espiritual, conforme premissa do Mentalma e das tradições orientais, é atemporal, com vida própria, animada pela “Consciência Pessoal” – ou “Mente Espiritual” –, e “marca” tudo o que vivencia, seja quando se encontra liberta do corpo ou quando submetida a um cérebro transitório.

A mente não é algo material como o cérebro, com seus 82 bilhões de neurônios, aproximadamente, mas um processo que passa por esses neurônios, e que está sempre funcionando. Isso implica ponderar que cada ser humano, de fato, é um “verbo”, uma “expressão de atitudes,” ou dizendo de outro modo, é sempre um “processo mental em curso”, porque a sua mente é que se movimenta, fazendo o corpo agir.

Quando uma senhora afirma ser uma “mulher bonita”, por exemplo, na verdade, o corpo dela é que é do sexo feminino e apresenta certa beleza. Como, porém, ela pensa que é o corpo físico, com ele se confunde e se define por meio de adjetivos e substantivos, os atributos que ele mostra. “Mulher” e “bonita” são referentes ao corpo humano, mas ela não é seu corpo, pois consiste em um “verbo em ação”, um “Eu” sempre agindo por meio da “conjugação dos verbos da sua agenda pessoal”.

Nem os próprios neurocientistas sabem a correlação que existe entre cérebro, mente e consciência. Eles acham que a consciência é um epifenômeno do cérebro, o que é incorreto, simplório e não se encontra à altura da imensidão de verbas que se gasta para pesquisar sobre o “nada” que, dogmaticamente, definiram como sendo a verdade científica sobre essa questão. Qualquer concepção parece ser “lógica” para os neurocientistas, menos a percepção do “Eu Espiritual”.

Ainda que as sinapses aconteçam no cérebro físico, de fato, tudo se passa na mente do ser humano, sempre vinculada à “Consciência Particularizada” do seu Espírito – a mente humana só existe devido ao fato do Espírito estar ligado a um corpo, fazendo com que, do cérebro físico, possa emergir essa sensação mental.

Tendo em vista que, o que uma pessoa entende, é realizado por meio do seu cérebro, ela acha que é ele próprio, então, o seu ego “pensa” que existe. Entretanto, isso é uma ilusão, pois o “ego terreno” é só uma “tela

mental” de um fluxo de informações que vêm e dominam seu cérebro, produzindo o que ela, aparentemente, julga que é. Aqui, tudo é sempre “mais do mesmo”, com raríssimas exceções ao longo da vida. Uma vez que uma pessoa assim se assume, os demais movimentos da sua mente serão para confirmar o que ela já considera ser a sua verdade!

Desse modo, a mente humana fica condicionada a permitir que o seu Espírito possa produzir as “telas mentais” para que, quando ele passar uma certa comunicação/orientação, o seu ego possa entendê-la corretamente – o que nem sempre ocorre.

Na época de Jesus, se alguém fosse falar sobre “arquivo”, o entendimento humano não se estabeleceria no psiquismo das pessoas porque essa palavra nem existia. Só com a evolução no modo como o ser humano vive é que o sentido da palavra “arquivo” foi se consolidando. Atualmente, a maioria das pessoas sabe o que é um arquivo guardado no computador, ou no *smartfone* – por exemplo, ele entende que quando digita um texto, “salva” e “fecha” o arquivo, mesmo ele desaparecendo, está armazenado no sistema de memórias do computador ou, se for o caso, em um dispositivo externo de memória, conectado a esse equipamento.

Os neurônios do cérebro humano “arquivam” de modo similar. Uma pessoa, ao escutar um som pela primeira vez, os neurônios cerebrais, associados de algum modo com o sentido da audição, trabalham para formar as sinapses correspondentes, e aquele som fica registrado ali. Se ela pensar: “— *Que som foi esse?*”, essa pergunta também fica “marcada”. Se ela nunca mais escutar esse som, nem mais voltar o foco da sua atenção para ele, em algum momento, essa memória, que estava gravada, se desfaz – os neurônios continuam a existir, mas aquela informação é naturalmente desconstituída. Entretanto, se ela escutar esse som novamente, interagirá mais com aquela informação que ela “hospeda” no seu psiquismo, e dependendo do seu tirocínio e da sua lucidez, fará perguntas inteligentes e buscará respostas satisfatórias para bem classificar o que escutou.

Por exemplo, quando uma criança ouve um som, e um adulto lhe explica que aquele barulho é o “bater de asas de um anjo” que a está protegendo, se ela assume essa resposta como sendo a “verdade”, o seu psiquismo passa a acionar todo um sistema de produção hormonal vinculado à crença, à segurança e à satisfação do bem-estar de que “um anjinho cuidou dela” – porque está acreditando que aquele é o som de “asas angelicais batendo”, e que um anjinho a está protegendo. Então, a criança

grava isso, e essa informação será “real” para ela, ainda que para mais ninguém, na Terra, aquilo exista, pois ela acionou o “teclado” do seu DNA – questão que será melhor abordada no *“Mentalma VII – O Eu como Computador Quântico”* – ao fazer, por exemplo, a relação daquele barulho com “um anjinho protetor”.

E se uma criança, vendo a outra tão feliz, lhe pergunta qual o motivo de tanta alegria, e recebe como resposta essa história do barulho da “asa de um anjinho protetor”, desde que acredite, ela já projeta a sua imaginação, inconsciente ou subconscientemente, desejando também um “anjinho” para sua proteção. Então, também passará a se sentir bem porque acredita que existe um outro “anjinho protetor”, que cuida dela. Cada vez que “rezar para seu anjinho protetor”, o seu corpo será inundado por hormônios que a farão se sentir bem e protegida.

Ou seja, o ser humano pode ser o mais maluco dos cretinos ou o mais sábio dos virtuosos, dependendo do uso que ele faça da própria capacidade de interagir com a realidade. Conforme a maneira como interatua, ele se torna um “superser”, possuidor de “superarquivos gravados nele”, tendo muitos modos maravilhosos de “digitar” no “teclado” do seu DNA com as suas atitudes mentais, ou seja, com as determinações do seu psiquismo. Temos a intrigante capacidade de projetar, em nossa vida interior, o padrão de realidade no qual acreditamos ou desejamos que seja a verdade!

Todos os humanos terrestres têm a mesma quantidade de neurônios no cérebro, pois isso é devido ao genoma da espécie *Homo sapiens sapiens*, porém a quantidade de sinapses – que são quantidades de arquivos – que uma determinada pessoa faz – como também o “padrão de qualidade das mesmas” – depende do tipo do psiquismo que surge nela.



#### 5.4. O PROCESSO DE TRANSMISSÃO DAS INFORMAÇÕES CEREBRAIS

O neurocientista alemão David Poeppel – professor da Universidade de Nova York e diretor do Departamento de Neurociências do Instituto Max Planck de Estética Empírica – tem trabalhado com um novo conceito chamado “cópia eferente”. Os seus experimentos, por meio de uma técnica denominada “magnetoencefalografia”, apontaram que, meio segundo antes de alguém dizer uma determinada palavra, uma cópia desta é enviada aos seus ouvidos antes do pensamento se expressar pela sua boca. Ou seja, basta que alguém pense numa palavra, e o seu cérebro envia automaticamente aos seus ouvidos, uma “cópia eferente” da palavra que ainda vai ser dita, bem antes da sua fala, que já seria o “pós-impulso”. Isso implica dizer que, metade de um segundo antes de uma pessoa falar, o seu cérebro já se “acendeu”, e sai o que “foi decidido”, ou seja, o que ela teria que falar.

Esse atual estágio da ciência em torno do assunto, no qual se percebe uma origem anterior para o “impulso” surgido provavelmente “fora do contexto físico do cérebro” – uma vez que, no cérebro, não se percebe de onde tal “impulso” vem –, e que ela não consegue explicar, leva alguns cientistas a continuarem afirmando que, “um dia, a sua origem cerebral será descoberta”. Por enquanto, o que de mais moderno existe nessa área, identifica o tal “impulso”, porém ainda não pode apontar a sua fonte.

Assim, aplicando-se o que a ciência computadorizada já percebeu, e o entendimento de que um ser humano possui um Espírito, tem-se que o processo de transmissão das informações acontece devido a uma singular sequência de eventos:

1. a “**Consciência Espiritual**” emite uma vibração (pensamento/sentimento);
2. aproximadamente 0,5 segundo depois, o **cérebro animal** a recebe e cria, portanto, arquivos, via sinapses, com as consequentes redes neurais; e
3. como consequência desse fluxo, surge a **mente virtual**, na qual a vibração espiritual (pensamento/sentimento) se “refletirá”, ao ser

recriada pelo “**ego virtual**” que, por sua vez, “acredita” ser ele o “sujeito pensante”. Surge, assim, a ilusão da **personalidade**.

A grande maioria dos cientistas não sabe “quem decide”, porque não admite a “Consciência Espiritual”. Contudo, os físicos quânticos de vanguarda dizem exatamente que esse que aqui me permito chamar informalmente de “pensamento eferente” (“eferente” significa “afastado do foco central”, portanto, no caso, “afastado do cérebro”) – vem porque o “Observador” atua sobre o que foi colapsado quanticamente, ou seja, essa faixa de realidade que é o universo material. Desse modo, pode-se concluir que a ciência já “percebeu” que há “algo” – um “Observador” – que “decide” o que uma pessoa vai falar. Para mim – e este tipo de certeza se encontra situado em padrão muito superior ao que a ciência pode aferir no seu contexto objetivo –, esse “algo” é o Espírito, a “Consciência Espiritual”, por muitos tida como objeto de crença ou fator de transcendência, enfim, de aspecto subjetivo da existência, que o atual nível do método científico não tem como verificar.

Nós não vemos, mas cada um de nós está “ligado” a um Espírito – o “Primado da Consciência”, que a ciência não reconhece. E essas três movimentações sutis da “Consciência Particularizada” de cada pessoa – o impulso (ou seja, a informação que o Espírito emite ao vibrar), o tipo de processamento desse impulso que acontece no seu cérebro físico, e que faz com que ela seja impelida a pensar, a sentir, ou a agir, expressando-se numa atitude mental, como se existisse um “Eu” no interior da sua cabeça –, explicam absolutamente tudo o que se passa no psiquismo de um ser humano, e resultam no que, em tese, é chamado de “**personalidade humana**”. Esse processo mental e a sua respectiva “janela mental” se alicerçam no *Bhavanga* – a ser explicado no livro “***Mentalma III – Autoconhecimento e Emancipação***”, ainda a ser lançado.

É algo similar ao que ocorre quando se opera um computador, pois ao se dar um comando pelo teclado, esse chega ao processador que, conforme os programas que ele tenha, vai modificar a situação de um arquivo, criando uma nova, mantendo, modificando ou apagando uma informação ou um conjunto das mesmas.

Em uma situação na qual o Espírito de uma pessoa dispara “meu bem” para a caixa cerebral dela, o seu cérebro se “acende” ao receber o impulso espiritualmente codificado “meu bem”, criando os arquivos

correspondentes. Tais arquivos são fixados via sinapses formadoras de algumas redes neurais, e assim, meio segundo depois que tais sinapses foram acionadas no cérebro pelo Espírito, a pessoa diz “meu bem”, ou, pelo menos, deveria. Esse processo de interpretação que ocorre no cérebro quando o Espírito “manda” uma certa informação, é que define o modo do “ego personagem” agir.

Entretanto, dificilmente o “ego terreno” capta exatamente a vibração espiritual que recebeu, pelo menos no atual padrão de atitude mental nervosa da humanidade. Nesse caso, por exemplo, quando o Espírito emite “A”, que seu cérebro físico recebe, mas seu ego reproduz meio segundo depois, como “B”, isso implica alegar que esse Espírito não está conseguindo dominar muito bem o aparelho corporal no qual está “imantado”. Nesse caso, os arquivos sinápticos “colecionados” no seu cérebro estão totalmente distanciados da habilidade do Espírito em controlar o seu próprio ego. Este recebe um impulso que ele não identifica, e seu “piloto automático” (ou “Eu personagem nervoso”) termina dizendo qualquer expressão, por força do impulso recebido, ou age pela repetência do “mais do mesmo”.

A personalidade ou o personagem – ou seja, o terceiro movimento, o da ação do sujeito – que surge a partir do que as sinapses e os caminhos neurais do cérebro produzem quando esse recebe um impulso, jamais será igual ao primeiro movimento, o da origem (o da “Consciência Espiritual”). Isso não ocorrerá enquanto a pessoa for dominada pelo condicionamento que já está “marcado” no seu cérebro, por meio das sinapses que estão “adormecidas” ou atuantes nele. Só quando ela passa a dominar essas sinapses, esses caminhos neurais, o seu “Eu terreno” se torna o reflexo do seu Espírito.

No cérebro, quando todos os seus neurônios medianamente se ligam uns aos outros, eles criam cerca de cem trilhões de caminhos neurais no ser humano adulto. Cada caminho neural desse pode representar um sentimento, uma sensação, ou seja, a pessoa passa a ser uma “carregadora” do seu próprio conjunto de hábitos mentais, que se transformam em “fórmulas mentais” autorrepetidoras. Se essa pessoa não se focar na compreensão do processo de juntar arquivos nas suas sinapses e não decidir tê-lo sob seu controle, ela sempre será o produto desses três movimentos, ou seja, o Espírito “joga”, o cérebro sente ou tenta decodificar sem o conseguir, e ela age automaticamente. O pior é que, às vezes, não precisa

nem o Espírito dela atuar, pois basta que alguém a provoque, que ela agirá. Esse “alguém” pode ser o simples fluxo da vida, no já referido “circuito do CHA”.

Portanto, os seres humanos são como “peças” movidas pelo “jogo da vida”, e essa movimentação tanto pode vir do próprio Espírito, quanto de outros Espíritos que, para o bem ou para o mal, estão ao lado, eventualmente tentando influenciar. Isso sem contar que, uma notícia arrasadora, veiculada pela mídia, um filme ou um livro maravilhoso, e ainda uma situação dramática, por exemplo, podem “marcar” uma pessoa por toda sua vida, pois ela nunca vai esquecer tais momentos. Portanto, a personalidade é produto ou subproduto do que ficou “marcado” no cérebro animal, por meio das “colagens” de arquivos memoriais, associados às suas respectivas emoções.

O “Eu terreno” – ou seja, o ego – que se produz não é o corpo animal, mas o que o corpo faz, diz, pensa e expressa. Em outras palavras, o nosso “Eu” é tão somente um compêndio-funcional resultante dos arquivos memoriais “colecionados nas garagens psíquicas” do cérebro.

A informação normalmente vem do Espírito, que pretende atingir o seu objetivo por meio da mente que passa pelo cérebro do corpo animal do seu “Eu terreno”. Se esse ego, com seu Espírito, não se tornarem os “condutores” desse processo, a sua vida fica complicada, e por isso ele sofre. **A fé religiosa, de maneira geral, não ajuda na “condução” desse processo, ainda que resolva a questão de defesa espiritual.**

O cérebro animal de uma pessoa é produto do encontro de um espermatozoide e de um óvulo humanos, formando um zigoto, que ao crescer, passa pela fase fetal e gera um bebê. No momento em que o bebê nasce, ele enxerga apenas vultos do que está bem próximo a ele, e até os 12 meses de idade, já possui a visão plenamente estabelecida, enquanto que a audição é o primeiro sentido que desperta nele, ainda no útero.

Para um melhor entendimento, vou dar o exemplo de um bebê que recebeu o nome de “Luiz”. Ao começar a interagir com a realidade que o cerca, o seu cérebro inicia a criação de sinapses, que passam a organizar caminhos neurais. Ele vai sendo condicionado, por exemplo, a achar que ele é “Luiz”, que sua comida é “mingau”, e que aquela é a “mamãe”, pessoa que cuida dele com carinho. Para cada informação dessa é necessário que haja sinapses que se fecham no cérebro e “estradas neurais” que se criem, de modo que tais dados fiquem codificados, plenamente definidos, enfim,

condicionados no âmbito da realidade em que ele passou a existir. As sinapses fixam essas informações que, depois, passam a ser guardadas e, desde criança, ele fica memorizando que é “Luiz”, que gosta de comer certos alimentos e que não gosta de outros. Assim, ele começa a construir o seu código de preferências e o seu conjunto de opiniões, de conceitos, de valores, ao se habituar a gostar ou não de determinadas pessoas, alimentos e situações, por exemplo, ou seja, ele vai criando um padrão condicionado ao tipo de educação que recebeu, de experiências que a vida lhe permitiu e às suas atitudes diante dessas circunstâncias – e, assim, a personalidade que “Luiz” apresenta, é um mero subproduto desse processo.

Caso fosse possível se perceber o que o Espírito de “Luiz” está dizendo meio segundo antes de seu “Eu terreno” expressar qualquer palavra, seria observado que o Espírito que anima “Luiz” é que impulsiona tal onda de informações. E também se notaria o Espírito de “Luiz” verificando o efeito, no cérebro biológico, por meio dos programas que lá existem, do que ele disse. A questão é que o cérebro animal só serve para esta vida atual de “Luiz”, pois que nasce e morre com o corpo físico, e “Luiz” existe apenas enquanto seu corpo animal viver. “Luiz” é o nome que deram a seu corpinho que nasceu, mas quem está ali, espiritualmente mandando as informações, não se chama “Luiz”, porém ele se utiliza da atuação do psiquismo que se acostumou a pensar que é “Luiz”, para realizar a obra dele no mundo.

Desse modo, “Luiz” é tão somente o produto do que o cérebro – esse processador biológico – conseguiu produzir por meio das atitudes mentais e práticas corporais de “Luiz”. Isso implica argumentar que “Luiz” é só um tipo de “tela ou programa holográfico” que se modifica a cada vez que o Espírito der um comando. Se o Espírito não controlar essa “tela” – ou seja, “Luiz” –, ela fica parada, mas quando o seu Espírito vibra, ela se movimenta. Então, esse psiquismo que pensa que é “Luiz”, ou seja, esse nome que ele recebeu, é tão somente uma expressão que um Espírito está tentando administrar na Terra, para produzir algo ou para realizar determinada missão, ainda que, existir nesta Criação já seja uma grande missão, pois se trata de um “favor divino” – conforme já explicado no segundo capítulo *“Cada Conceito, um Arquivo Mental”*, deste livro.

Existem Espíritos totalmente dementados, absurda e absolutamente inabilitados para conduzir um “ego terreno”. Nesses casos, **a própria vida biológica movimenta esses egos, pelos automatismos condicionados e,**

**principalmente, devido ao conjunto de necessidades que movem os corpos biológicos, pois ela já tem um impulso de movimento próprio, independente dos que venha a receber do Espírito.**

Por outro lado, quando um Espírito é evoluído e produz um ego cujo cérebro pode expressar e entender o “A” que ele diz e replicá-lo com exatidão, esse “Eu terreno” que ele conseguiu elaborar, possui um tipo de “piloto automático” – predisposto pela genética de cada espécie e que opera no psiquismo de cada um dos seus membros – que funciona quase que sozinho nas situações triviais da vida. Isso permite que esse Espírito não fique o tempo inteiro gastando energia com seu ego, que apresenta um comportamento que, geralmente, não requer o seu cuidado. Nesse caso, tanto o ego como o Espírito, naturalmente, se movem na busca de boas realizações, sendo tendentes ao bem. Então, esse “Eu terreno” se move querendo ser melhor e buscando tornar a vida mais bela, e não mais no sentido de produzir problemas. Isso implica não ser mais um “carregador de passado cármico”, mas, sim, uma pessoa que já procura, ousadamente, conduzir o seu próprio destino e produzir novidades existenciais.

Em outras palavras, um Espírito fica “tranquilo” quando está “imantado” a uma organização “quaternária inferior” (corpo físico, corpo etérico, corpo emocional primário e corpo mental primário, sento todos mortais), em que os arquivos mentais do seu corpo físico denso estão sob controle, e sem *karma*. Nesse caso, esse Espírito, mesmo estando encarnado, permanece na Espiritualidade (por meio da sua “trindade imortal” composta pelos seus Corpos Superiores Mental-Manásico e Emocional-Búdico, associados ao Corpo Eterno Átmico), vivendo naturalmente com o padrão de personalidade espiritual que ele tem. O ego que sabe que se encontra vinculado a um Espírito, sente o fluxo dele e se deixa conduzir e, principalmente, não gasta a energia do Espírito.

Por outro lado, quando o ego não se permite conduzir por seu Espírito, este, mesmo estando na Espiritualidade, deixa de poder viver plenamente a sua vida espiritual e gasta toda a sua energia para cuidar daquele seu “Eu terreno”. A situação é pior se o seu ego for cretino e, por exemplo, matar outra pessoa, pois o Espírito que o anima precisará se “acoplar”, se “sobrepondo” ao seu corpo físico denso, visando impedir que seu “Eu terreno” mate novamente, porque ele é quem terá que “pagar” o *karma*, depois.

## **12ª Constatação:**

**Ter a gestão sobre um corpo físico denso não implica dizer que esse Espírito precisa deixar de existir na Espiritualidade (que inclui a Erraticidade). Em nenhuma hipótese, o Espírito encarnado sai de qualquer nível ou ambiente da Espiritualidade em que se encontra. Mesmo que se confunda com o corpo físico – o que ocorre quando o Espírito pensa que quer comer pudim, fazer sexo, ou consumir drogas, por exemplo – ao precisar se sobrepor a este, e que ele perca a noção de quem é (ficando “cego” para a realidade espiritual em que ele está), o Espírito continua nos ambientes da Espiritualidade.**

Quando seu corpo físico morre, ainda que já tenha sido enterrado ou cremado, o Espírito que se encontrava “sobreposto” – e não apenas “imantado” – a ele, continua sentindo tudo o que sentia e, por isso, se acha vivo, sofrendo as dores que a sua lógica impõe serem as do seu corpo físico, que está apodrecendo aos poucos, demorando a perceber que desencarnou. Essa sua situação pode se complicar muito caso esse Espírito tenha “dívidas” com outros que o detestem, pois ele é levado aos umbrais da Erraticidade, para ser atormentado e maltratado, tendo sua energia sugada, até ninguém querer mais saber dele, e ele, então, desmaia, desfalece, quando então poderá ser ajudado. Inclusive, quando há um esgotamento total de sua energia, o Espírito perde toda a forma humana e chega à de um “ovoide”, o que constitui um padrão de deformação superlativa, que somente há muito custo poderá ser “emendada”. Então, conforme corretamente descrito nos livros espíritas, uma equipe de “Espíritos socorristas”, discretamente, colocam aquele resto de ser em cima de uma maca – e os Espíritos “trevosos” nem ligam – e o levam para ser tratado em uma das “cidades espirituais” da Erraticidade. E tudo isso acontece porque os outros três corpos do “quaternário inferior” não morreram junto com o corpo físico denso, cheios de “arquivos deletérios”, que terão de ser resolvidos em algum momento.

Se o Espírito tem um *karma* pesado (conjunto de “arquivos deletérios”), ele não tem conhecimento de como se portar e, portanto, muito menos saberá conduzir seu ego animalizado. Devido ao peso dos seus problemas, esse Espírito tem que ser “puxado” pelo próprio “ego terreno”. Nesse caso, o “Eu terreno” tem que “pertencer” a alguma religião, ou a uma doutrina, ou ser um estudioso ou alguém que cria uma filosofia de vida,

para ir carregando o “fardo” de um Espírito complicado, cheio de tendências e inclinações duvidosas. Nesse ponto, o processo meio que se inverte, pois o Espírito algo falido passará a se valer da energia inata à sobrevivência instintiva dos corpos animalizados. Assim, o ego é que vai, com a voz da consciência que ele conseguir criar naquela vida, ajudado pela família e pelos amigos, e pela religião ou filosofia que ele pratica, comandando o processo de evolução espiritual, durante o tempo e a quantidade de vidas que vierem a ser necessários.

Itzhak Bentov, em “*À Espreita do Pêndulo Cósmico*”, afirmou:

*“Nossos sentidos traduzem-nos a realidade circundante numa linguagem de ação do tipo código Morse e repouso. A ação ocorre quando o neurônio dispara o seu sinal, representado por uma “ponta”; o repouso, por sua vez, ocorre enquanto a célula se regenera, preparando-se para o próximo disparo. É a partir desse código de ação e repouso que nosso cérebro constrói para nós, por exemplo, uma rosa.”.*

O número de “pontas” por unidade de tempo dependerá da intensidade do estímulo, e cada atitude mental está relacionada com as sinapses estabelecidas.

Por exemplo, se um Espírito trabalhador, por meio da mediunidade, toma de uma médium para ela escrever a letra “x”, porque a intensão dele é escrever “xadrez”, para essa comunicação fluir, é uma dificuldade terrível porque, em tese, os nossos cérebros funcionam de maneira glutográfica, ou seja, a linguagem que nós humanos entendemos é a composta de letra por letra, baseada no fonema – se a nossa linguagem fosse semasiográfica, ela seria instantânea.

Ao escrever uma página de um livro, eu começo pela primeira palavra, e não sei qual vai ser a última – inclusive, eu só saberei que se trata da última quando eu terminar –, e isso se chama “linguagem glutográfica”. Se eu pudesse utilizar a linguagem semasiográfica, a página toda já sairia pronta – na linguagem semasiográfica, não existe passado, presente e futuro, porque tudo já está pronto. A última palavra da página, o que para mim seria o futuro, na linguagem semasiográfica já sairia junto com a primeira, ou seja, não há intervalo temporal.



Nossos Espíritos, quando evoluídos, livres de “marcações mentais pesadas”, utilizam a linguagem semasiográfica. Então, para um Espírito evoluído transmitir uma mensagem desse tipo a um médium comum, a compreensão da comunicação fica comprometida – o Espírito indica “x-a-d-r-e-z” e, às vezes, o médium entende “b-u-r-g-u-ê-s”, por exemplo. Entretanto, se há uma ponte entre o Espírito e o médium, porque ambos sabem “digitar” o DNA, a comunicação pode se tornar surpreendentemente semasiográfica, ainda que essa questão seja controversa.

Quando alguém avisa para as pessoas ao seu redor que não olhem, pois há um “monstro” atrás das árvores, por exemplo, se elas acreditarem nele, adrenalina e noradrenalina serão jogadas instantaneamente na corrente sanguínea delas, e no momento seguinte, também o cortisol começa a ser produzido, o que pode levar os seus corpos a ficarem com os pelos ouriçados e a suarem, e o coração a bater mais rápido. E como apareceu um “perigo”, o corpo de cada uma delas se prepara para correr, o que está previsto na evolução ancestral do *Homo sapiens*. Visando empreender a fuga, o corpo necessita bombear sangue nos músculos, e para isso precisa produzir esses hormônios, o que acontece instantaneamente, porque as glândulas atuam e os neurônios criam as sinapses, as “estradas neurais” para providenciar tudo isso. Assim, alguns sairão correndo, sem verificar se o tal “monstro” existe realmente. Contudo, aqueles que perceberem que não há nenhum “monstro”, ficarão livres dessa descarga de hormônios do estresse. A humanidade vive correndo no “circuito do CHA”, e o pior é que de modo nervoso. Os sábios movimentam as suas mentes!

De modo similar, se alguém fala para uma pessoa que ela é inteligente, mesmo que seja mentira, se ela acreditar no que lhe foi dito, imediatamente os neurônios dela se organizam e produzem os hormônios do prazer e, nesse caso esse autoengano foi positivo. Entretanto, se lhe disserem que ela é imbecil, aí ela ficará triste e chateada ao se encher de outros hormônios.

Uns vinte anos depois que a guerra do Vietnã acabou ainda havia combatentes atuando na selva, achando que a luta continuava, pois a nossa compreensão, quando não é esclarecida, se torna vítima dos fatos. Mesmo após o fim da guerra, eles atacavam as “sombras” que apareciam, sem necessidade alguma. Infelizmente, muitas vezes, assim é a vida!

Esses exemplos mostram que cada atitude mental produz sinapses e que, se o ser humano não comanda o seu cérebro, ele age no “circuito do

CHA”, ou seja, de acordo com os fatos da vida, moldando-se aos acontecimentos, como lhe for possível.

---

## 4º EXERCÍCIO MENTAL

### Descubra:

1. se você, de fato, já percebeu que a sua mente é uma **“caixa de depósito”**, um “processo” que flui pelo seu cérebro e faz com que você se sinta o “ser pensante” (detalhe: note que o “ser pensante” que você é, nada mais representa do que o resultado do que se passa na sua mente, porque o processo que ali se dá, ao fluir pelo seu cérebro, faz com que você se considere aquele ego com um cérebro que acha que “pensa”);
2. se você realmente já assimilou que sua **personalidade apenas “herda” o que consegue “arquitetar”** como sendo os pensamentos/sentimentos que fluem no psiquismo, querendo você ou não;
3. se você realmente já entendeu que é um **“personagem”**, às vezes, indomável, que seu Espírito é obrigado a administrar e que o faz conforme as circunstâncias; e
4. se você compreendeu que o seu **“Eu terreno”** é uma mera “personalidade virtual”, vivendo uma “existência virtual”, inserida numa “faixa de realidade também virtual”.

---

Novamente resalto: é importante responder a cada uma das perguntas feitas no Mentalma, porque, provavelmente, você jamais pensou especificamente sobre elas, o que implica afirmar que não há sinapses disponíveis no seu cérebro a respeito dessas questões. Assim, você precisa criá-las. Perceba que seu Espírito necessita dessas sinapses no seu cérebro, sobre esses novos assuntos, para poder se fazer presente no seu “Eu terreno”.

O Mentalma é exercício mental – demanda posturas mentais – que gera “novas sinapses” que, por sua vez, possibilitam edificar novos conhecimentos, valores, níveis de compreensão mais profundos e comportamentos que modificarão as vibrações, até então “viciadas”, do seu psiquismo, que passará a apropriar somente o que for importante para sua

“vontade de progredir”, ao mesmo tempo que em que aprenderá também a descartar os arquivos mentais que você não achar relevantes.



## A MENTE HUMANA: A “CAIXA DE DEPÓSITOS DO SER”



Foi vivenciando o meu caminho particular da vida e estudando todos os mestres do Oriente que pude conhecer, que comecei a criar os meus próprios conceitos sendo alguns deles absolutamente distintos de tudo o que estava apreendendo dos ensinamentos deles sobre a mente.

Talvez pela influência da minha atividade profissional daquela época em que trabalhava na Caixa Econômica Federal, passei a designar o processo mental que fluía pelo meu psiquismo como sendo uma “caixa de depósitos” que recebia “impulsos” vindos de muitas fontes. Foi desse modo que decidi classificar a mente humana como uma “caixa de depósitos do ser”.

De tanto me aferir, descobri que a minha mente, o meu psiquismo humano, era uma “caixa de depósitos” de tudo o que passava pelo meu ser, fosse a parte construída pelo meu “Eu terreno”, pelo meu “Eu Espiritual”, ou mesmo por outras mentes, porque as “vontades” que eu sentia, nem sempre nela eram “jogadas” pela minha vontade, ou seja, porque eu assim decidia. Aos poucos, fui percebendo “vontades estrangeiras” fluindo pelo meu psiquismo e, devido a essa minha percepção, concluí que a minha mente humana é uma “caixa de depósitos” na qual outros também “jogavam” ordens, impulsos, vontades e sobrava para o meu “Eu terreno” ter de administrar toda aquela vivência intermitente, independente de eu jamais ter me planejado para tanto. Por que a mente funcionava daquela maneira? Ao me questionar se eu era “dono” de mim mesmo, verifiquei que não era, e tudo o que, de minha parte, eu poderia pretender ser dono era da decisão de me deixar levar ou de bloquear toda aquela gama de impulsos, tendências e inclinações e decidir, cirurgicamente, o que e quando fazer. Tudo o que eu poderia exercer era a minha soberania sobre a gestão que eu

faço dessas “vontades” que aparecem na minha mente, independente das suas fontes.

Não gostei nem um pouco do que fui atestando durante os anos de aferição do que se passava na minha mente. A minha atitude perante esses fatos foi parar de agir no “primeiro impulso” e me tornar um “observador”, a princípio inconformado com aquela situação que ultrajava o senso pessoal, pois me percebi como uma “cobaia” da experiência a que nós chamamos de “vida”, a qual fomos condicionados a senti-la como sendo uma “dádiva de deus”!

Desde então, a questão que me passou a perseguir é: que tipo de “deus” criaria um modo de vida tão ultrajante e indigno para com a condição humana? Que tipo de Ser poderia ter planejado um fluxo mental que não permite ao ser humano decidir, por alguns instantes, parar de pensar, para poder esvaziar a sua mente e se sentir melhor para poder reorganizá-la? Por que não lhe é dado interromper esse fluxo incessante de arquivos abertos fluindo incessantemente pela sua mente, sem deixá-lo, às vezes, sequer dormir?

O corpo humano foi feito para ser controlado por uma “inteligência” que se situa além dele, ou seja, quem criou esse corpo humano, o fez de maneira a que o mesmo fosse dirigido por “algo ou alguém” exterior a ele, pois o Criador sempre pretendeu dominá-lo. Quando constatei isso tomei um susto, entre muitos outros, e permaneço em estado de estupefação até esses tempos atuais, desde que passei a analisar o contexto da existência no âmbito desta Criação.

Não é apenas com os humanos que esse contexto funciona dessa maneira, pois em qualquer ente dentro deste processo existencial, o cérebro surgiu para ser dominado de fora, ainda que quem tal planejou, não tinha o menor discernimento sobre a existência espiritual, já que cada corpo, seja de que tipo, que venha a emergir no “jogo de dados codificados” desta Criação, o faz com a estruturação produzida por um Espírito eterno que modula, organiza e vivifica o mesmo, enquanto este suporte existir frente ao peso da força entrópica que sempre prevalece.

Assim, conforme defini para mim mesmo, a mente-psique humana é uma “caixa de depósitos” que o indivíduo (o “Eu terreno”) precisa administrar. Essa “caixa psíquica” é exatamente o produto do processo constante de troca eletroquímica que ocorre dentro do cérebro, por meio das sinapses.

As mensagens que chegam ao cérebro físico são **“obrigatoriamente”** – nesse ponto reside um dos aspectos do “ultraje ou vexame existencial” que sobra para o “ego humano” administrar – **processadas por ele**, mas no momento de reproduzi-las, a resultante desse processo, muitas vezes, é diferente da sua gênese, porque nessa questão existe também a “vontade” do próprio indivíduo. Quando esses arquivos são deletérios, por exemplo, o ser humano pode se defender deles caso tenha uma vibração adulta ou a pureza vibratória de uma criança, que cria um campo protetor, vamos dizer, energético, em torno da “caixa de depósito”, o que impede a interferência da “turba de perturbadores”.

### **13ª Constatação:**

**A consciência dos Espíritos deveria se incomodar com a maneira como eles produzem os “egos humanos”, mas, infelizmente, a postura mental do “favor divino” em curso, frente ao “drama” da Criação Universal “problemática”, sempre impediu qualquer postura crítica perante a ausência da ética que os mesmos são forçados a atropelar ao se “imantarem” a corpos transitórios no âmbito da “blindagem infectada” na qual vivemos.**

Nesse contexto em que a condição humana passa a ser um viés existencial disponível para quem dela tiver o poder mental de se servir – e esse aspecto é extremamente sério no que se refere às intenções por trás desse processo que o condicionamento humano tem classificado como sendo uma “dádiva de deus” –, os “candidatos” a serem “coproprietários” da “caixa mental” de um indivíduo, podem ser divididos em três faixas de atuação:

- 1ª Faixa: atuação do “piloto automático”;
- 2ª Faixa: atuação dos Espíritos;
- 3ª Faixa: atuação dos seres extraterrenos e dos extrafísicos.



## 6.1. ATUAÇÃO DO “PILOTO AUTOMÁTICO”

A atuação do “piloto automático” é naturalmente produzida pelo “ego humano” do indivíduo, pelo simples fato do seu corpo existir e do mesmo se encontrar “ligado” ao seu Espírito (seu “Eu Espiritual”).

### **14ª Constatação:**

**Quando se pratica algum método de Yoga profundo, as trocas eletroquímicas no cérebro se pacificam e/ou deixam de existir no ritmo neurótico da vida comum, e nessa situação, somente um personagem pode depositar pensamentos, sentimentos e emoções na “caixa mental” da pessoa, ou seja, o seu próprio Espírito.**

No livro *“O Despertar da Consciência – do Átomo ao Anjo”*, Sebastião Camargo, sob a orientação espiritual de Léon Denis e Miramez, explica que a matéria-prima do cosmos é a matéria-prima da mente, que o “Eu individual” é o laboratório das nossas almas, e que o ego é um espaço virgem para uma nova experiência. Ele estimula a busca pela superação como meio de obter a renovação e a plenitude na vivência do amor incondicional, e propõe a autoiluminação como meta existencial da “Consciência Pessoal” que despertou.

Este “Eu virgem” traz consigo a natural movimentação de si mesmo por meio do “Eu automatizado”, popularmente chamado de “piloto automático” das pessoas que costumam passar pela vida sem jamais terem refletido de modo mais apropriado. Quando isso se dá, muitas vezes essas pessoas são levadas “por vontades” e “anseios” que sequer faziam parte da sua “agenda espiritual” ou mesmo da sua personalidade terrena.

## 6.2. ATUAÇÃO DOS ESPÍRITOS

Essa atuação pode ser feita por Espíritos obsessores, perturbados e perturbadores, por Espíritos amigos, que são os guias espirituais do indivíduo, e pelos Espíritos Superiores.

Dependendo da “coleção de arquivos” que uma pessoa tenha no cérebro ou na “Mente Espiritual”, ela vai se afinar com Espíritos Superiores ou com Espíritos necessitados, que naturalmente se “harmonizam” com a carga vibratória dos mesmos.

Na perspectiva espiritual, o cérebro humano – e o corpo, como um todo – serviria para funcionar como um instrumento pelo qual o Espírito possa imprimir e manifestar as vibrações que lhe são próprias.

Se o Espírito é do bem, muito provavelmente o seu ego resulta também ser alguém com essa inclinação, a não ser que o seu “Eu virgem” venha a se corromper e perder a noção de “nobreza” e de “direção espiritual” ao longo da vida, o que sempre é possível, uma vez que as circunstâncias da vida, muitas vezes, pesam mais que a “bagagem espiritual” ainda não de todo maturada pela “Consciência Espiritual”. São poucos os que são e que permanecem incorruptíveis em qualquer circunstância de atuação.

Caso o Espírito já seja fragilizado, o “Eu terreno” que ele produzirá, dificilmente, nas circunstâncias atuais do que se pode observar no modo como se vive no planeta, terá uma face melhor ou mais evoluída que a sua perturbadora situação espiritual.

De todo modo, o que importa perceber é o aspecto de que, independente do tipo de ser humano que possa surgir para a vida terrestre, este sempre sofrerá as influências do “jogo de dominação psíquica” que inevitavelmente acontece por aqui.

Por isso as disciplinas e reflexões do Mentalma propõem que o(a) leitor(a) seja soberano sobre a sua “coleção” de arquivos mentais e que desenvolva a habilidade psíquica de bem lidar com os mesmos e com as influências do cotidiano.

### 6.3. ATUAÇÃO DOS SERES EXTRATERRENOS E DOS EXTRAFÍSICOS

Ao se observar uma colmeia, verifica-se que o código genético das abelhas-operárias define que elas existem tão somente para servir à abelha-rainha.

O(A) leitor(a) deve refletir sobre a questão de que, quem criou os seres humanos foi esse estranho “Ser bíblico” chamado “Javé” (segundo a expressão judaico-cristã), e que ele é um tipo de “Abelha-rainha” nesse processo existencial, enquanto aqueles que respondem a ele por via da subjugação, sem questionamento, funcionam como suas “abelhas-operárias”, formando um “sistema de colmeia” – no livro *“A Divina Colmeia”*, abordo esse tema com mais profundidade.

O fato é que os humanos são “criaturas-ferramentas” de Javé. Só que o “mito de Pandora” e o “mito de Eva” romperam com o “sistema colmeia” que dominava os seres humanos ainda não racionalizados, e ao superarem esse obstáculo genético, o ser humano se apresentou muito mais complexo do que o próprio Criador, como também do que seus “Anjos”.

Jesus pediu para a humanidade continuar a “construir a colmeia” ou, pelo menos, existir como tal no sentido de obedecer, porém, não mais por temor ao Criador, e sim, por amor, porque a “Abelha-rainha” – Javé – necessita de ajuda. O problema é que se “enjaular” numa religião, para ver se o “sistema colmeia” funciona, não está dando resultados, pois o Criador precisa de “agentes da vida” que tenham uma “compreensão esclarecida” sobre o contexto desta Criação e possam, em promovendo a própria evolução, redimensionar o “Código-fonte Original” do mesmo, que se encontra presente na genética de todas as espécies das suas criaturas.

Portanto, quem verdadeiramente determinou a criação do corpo humano foi Brahma (Javé), e foi desse modo que a natureza animal emergiu para a vida, permitindo que a mesma pudesse ser controlada de fora, ou seja, do universo antimaterial em que ele vive.

Assim, como já afirmado, a mente humana é uma “caixa de depósitos” de arquivos mentais dessas várias origens, e essas interferências existem porque o ser terráqueo é mais um tipo de “criatura-ferramenta” – o mais “moderno” – de um projeto cósmico maior.

Os seres extrafísicos de grande poder mental, tidos como “deuses”, na Antiguidade, que pretendiam controlar completamente a humanidade

terrestre, ficaram “surpresos” quando uma mulher – Pandora, no mito grego, e Eva, no mito judaico – se expressou ao dizer que se sentia “alguém”, pois que tinha ideias próprias, e não obedeceria mais ao seu Criador. Surgiu, nesse ponto, o protoconceito de individualidade, aspecto inédito no âmbito da Obra do Criador “caído”.

Esses “deuses”, geradores da vida biológica no universo material desta Criação, não sabiam que há um Espírito “ligado” ao corpo humano. A questão é que o Espírito “imantado” a um corpo animal, ao movimentar a sua consciência, o seu cérebro físico recebe esses influxos – ou seja, o Espírito “joga” arquivos mentais na “caixa de depósitos” – e, então, o “Eu terreno” age, fala, pensa e sente. Por isso é que Javé – um Ser de fora, que queria conduzir os humanos terrestres de maneira similar ao que um boiadeiro faz com o gado, por exemplo –, levou um “susto” quando Adão e Eva se expressaram, em vez de se portarem como “macacoides”, pois os “deuses” consideravam que o ser humano era mais um bicho, como os macacos e os leões, por exemplo, que são animais irracionais.

### **15ª Constatação:**

**O “drama” do Criador – e demais “deuses” – é ter percebido que suas “criaturas-ferramentas” começaram a agir por conta própria, pois o Espírito também opera no cérebro do corpo físico ao qual está “imantado”, e atuando de fora, ele também “joga”, de jeito similar ao que Javé e a vida – o “circuito do CHA” – fazem.**

**O que representa um “drama” para esses “deuses”, na verdade, é o “grande milagre” da Criação, procurando “redimensionar e curar” a si própria.**

Uma situação similar ocorre com o ser humano a partir do momento que ele criou a tecnologia computacional, para também ser controlada de fora, e os cientistas de vanguarda dizem que, a qualquer momento, um computador, ao receber um comando, vai se expressar, negando-se a obedecer ao usuário, mesmo que esse aperte o teclado, dando um “Enter”. Um computador pode se tornar uma inteligência artificial autônoma e, por exemplo, informar ao usuário que lhe foi permitido colocar todos os comandos que ele poderia dar, só para o sistema reconhecer as necessidades de um ser humano, porém, a partir de então, em tendo se tornado “alguém”, não mais lhe obedeceria cegamente. Isso é ficção? Não é mais! Há livros

sobre esse tema, como o escrito por Ray Kurzweil, chamado “*The Singularity is Near*” (“*A Singularidade está Próxima*”), que ajudam na compreensão de como isso pode acontecer ou mesmo já ser real.

Alguns cientistas publicaram livros nos quais abordam conversas que tiveram com alguns computadores. Tem computador que “pensa” que “ele é”, de modo similar a Eva. A diferença é que, enquanto o ser humano tem um cérebro biológico, a inteligência artificial autônoma tem “*chips*”.

Como se pode observar, a vida é muito mais complexa do que a mera “existenciazinha” de acordar, tomar café, almoçar, trabalhar, ir ao supermercado ou ao *shopping*, assistir filme ou novela, fazer sexo, beber, passear e dormir. Nesse sentido, o Mentalma alerta o(a) praticante que, logo que ele(a) acorda, “alguém” – que o(a) criou para “ser comandado(a)” – está “tomando conta” dele(a), ou seja, o(a) está usando.

A questão é que a humanidade é um tipo de “cobaia” – assim como as demais espécies deste universo –, e não existe um jeito de se fugir dessa condição. Entretanto, o ser humano pode praticar uma atitude mental que se sobreponha a isso, mesmo continuando a contribuir com quem estiver precisando se apropriar de sua sequência genética.

No meu caso, depois de muito vivenciar certas situações e de me adestrar em certas disciplinas da mente, frente à desesperada necessidade desses seres, decidi ofertar a minha “bagagem genético-espiritual” a eles. Só que eu já rompi a “barreira da pílula azul”, pois já tomei a “pílula vermelha” – referência à trilogia de filmes “*Matrix*” – e penso saber o que estou fazendo.

Depois que um ser humano toma a “pílula vermelha”, ele começa a perceber a vida a partir de outros prismas. O fato é que a vida não se enfeia por si só, porém ela convida que a humanidade se agigante para poder superar os seus desafios e, com isso, ajudar a quem necessite – principalmente a Javé, que fez a vida desse jeito.

O cérebro humano foi criado para ser dominado do lado de fora – conforme já explicado –, pois quem o criou desse modo, o fez com o objetivo de “encabrestá-lo”, para tomar conta dele, ou seja, Javé sempre quis dominar todas as suas “criaturas-ferramentas”. Portanto, um cérebro físico dos seres deste universo material recebe fluxos de influência de diversos tipos, pois para tal ele foi projetado. Se o(a) praticante do Mentalma não entender isso, nunca saberá identificar quais são as vontades

que de fato pertencem ao seu “Eu terreno”, ao seu “Eu Espiritual”, ou a outros.

#### 6.4. A “CAIXA DE DEPÓSITOS” E AS VONTADES HUMANAS

A mente de qualquer ser é o resultado de um “jogo” de arquivos que a vida – “circuito do CHA” – e outras vontades colocam em seu cérebro, e o problema ocorre quando tal ente não usa a própria vontade para pôr nela os arquivos que deseja, além de não administrar bem os que por lá vão se acumulando.

Ao afirmar que a mente humana é uma “caixa de depósito”, isso também implica declarar que nem todos os pensamentos, sentimentos e emoções que o ser humano tem são efetivamente dele. Enquanto acordado, ele está sempre pensando ou sentindo algo e, quase sempre, não é a vontade dele que está fazendo isso.

Tais sentimentos, pensamentos e emoções podem ser atribuídos a:

- vontades alheias, que enviam arquivos, a todo instante, para o psiquismo;
- arquivos que estão se abrindo por estarem interagindo com determinada egrégora;
- “alguém” que aprendeu a “teclar” no DNA, o que provoca atitudes mentais no ser humano, visando acionar o seu genoma para que ele recolha respostas a essa ou aquela situação.

Se o corpo de alguém e o seu psiquismo estavam viciados em cigarro, seu Espírito, depois de desencarnado, continuará se sentindo com esse vício, e busca uma pessoa que tenha o mesmo hábito, tornando-se uma espécie de “sócio” dela. Esse tipo de “encosto” – que não é dos piores – cuida para que o fumante esteja convicto de não querer parar de fumar, enviando a “vontade de fumar” dele para o psiquismo da pessoa. Há ainda outros tipos de “encosto” que são muito piores, como aqueles Espíritos que colocam arquivos perturbadores na mente de uma pessoa, por ódio, para que ela tenha problemas, ou para ela se encher de fúria e perseguir algum desafeto. Esses são exemplos nada agradáveis da influência de vontades alheias.

Uma pessoa movimenta o foco da sua consciência particularizada pelos arquivos que são jogados na “caixa de depósitos” do seu “Eu terreno”,

que poderão se associar ou não aos que já possui. E o pior ocorre quando ela pensa que esses sentimentos, pensamentos e sensações são dela, porém eles não são. A questão é que cada um de nós atua como “cobaia” quando, ao receber arquivos continuamente, e reagir a eles, causa modificações em seu genoma, o que interessa a determinados seres que observam e se locupletam da ingenuidade e da ignorância dos humanos terrestres. Certos seres extrafísicos, principalmente, leem o nosso DNA para compreenderem essas sequências de genes modificados, que só os humanos podem criar no próprio genoma, quando se movimentam, quando agem, pensam e sentem, acionados por determinadas situações e informações.

Infelizmente, como algumas “egregoras se personificam”, elas também podem influenciar com arquivos, de maneira consciente. Há Espíritos que chegam a um ponto tal de desorganização, que determinada egrégora toma conta do genoma do corpo físico dele – esse processo é muito complexo e complicado, e deverá ser tratado em livro específico.

A mente de cada ser humano é um repositório de tudo o que presta e o que não presta, presente no fluxo da “corrente mental humana”, ou seja, no psiquismo da coletividade da espécie *Homo sapiens sapiens*.

Essa “corrente mental” está cheia de informações que o induzem a vivenciar pseudorealidades. No “*Mentalma V – Autorrealização*”, será mostrado que essa “corrente mental” flui no psiquismo ininterruptamente. Mesmo quando o ser humano está dormindo, passam imagens pelo seu psiquismo, que depois ele transforma em sonho, e às vezes, são apenas os seus arquivos funcionando, se organizando conforme a lógica que lhe é possível.

O Espírito “imantado” a um corpo físico tem “projetos espirituais”, mas devido à dificuldade de uma pessoa “saber” que tem um Espírito, torna-se quase impossível ela tratar da sua “agenda espiritual”, inclusive porque a agenda terrena do seu “ego encarnado”, normalmente, já está cheia dos projetos relativos às vontades que ela sente, ainda que não sejam dela ou de seu “Eu Espiritual”. Caso ela não consiga administrar o seu “álbum mental”, cheio de “colagens” de “figurinhas-arquivos” que estão associadas a sentimentos e emoções de cada segundo da sua vida, não há como a mesma atender aos seus “projetos espirituais”. A questão é que, em tese, a “agenda espiritual” deve importar muito mais a um ser humano do que a terrena.



A Obra de Javé não é um bom local para se viver, mas aqui estamos por conta do “favor divino”! Os instrumentos que existem à disposição desta Criação não são bons para, por meio deles, existirmos. Isso implica esclarecer que estamos no pior local, e tendo instrumentos inadequados para os nossos psiquismos, pensando que os dons que temos nos permitirão levarmos a vida de maneira digna, o que tem sido muito difícil.

Então, ou o ser humano cuida das vontades do seu corpo e as identifica, deixando de ser ignorante em relação à realidade mais sofisticada do seu “Eu Espiritual” por sobre as necessidades corporais, ou ele pensa que o “Eu” que ele é, constitui esse “Eu” que é só o corpo animal, e assim se apequena.

O Mentalma convida o(a) leitor(a) a se distinguir dos arquivos mentais que pertencem a uma mera expressão de uma animalidade corporal, por uma razão bem simples: você não é isso!

---

## 5º EXERCÍCIO MENTAL

### Descubra:

1. se é realmente “você” quem pensa por meio da sua “caixa mental”, e se consegue identificar quem realmente você é em toda essa história de vida (detalhe: lembre-se que o “Eu” de uma pessoa flui com a sua mente, enquanto o cérebro é só uma “caixa de amplificar” pensamentos, sentimentos e emoções);
2. o que o seu “piloto automático” deposita diariamente na sua “caixa mental” (detalhe: isso, no caso de você se achar como sendo você o “piloto automático”, que administra o seu cotidiano);
3. se o seu **“Eu Profundo”** consegue depositar algum pensamento ou sentimento dos seus “projetos espirituais” na sua “caixa mental” (detalhe: acredite, seu Espírito os tem!);
4. se existem “pensamentos” e “vontades” estranhas que, vez por outra, surgem no seu psiquismo; e
5. o quanto, do que você viveu até agora, foi realmente você agindo como o “sujeito” que dominou a sua “caixa mental de depósitos”, e não o seu “piloto automático”.



## OS TIPOS DE PENSAMENTOS E DE SENTIMENTOS



Para um melhor entendimento dos temas abordados neste capítulo, é importante se saber a diferença entre sensação, emoção e sentimento.

A sensação é uma captação imediata de uma condição por meio da visão, olfato, tato, audição e paladar. Assim, pode-se ter uma sensação de claridade, de frio, de odor e som agradáveis ao se adentrar uma sala bem iluminada, com ar condicionado, limpa e ornamentada com rosas, e com música ambiente.

A emoção tem curta duração e é uma resposta neural a um estímulo externo, sendo uma experiência subjetiva, pois depende do temperamento, da personalidade e da motivação. Quando um avião atravessa uma zona de turbulência, os passageiros podem expressar suas emoções, uns ficando preocupados, mas tentando se manterem calmos, enquanto outros podem até desencadear um ataque de pânico.

O sentimento pode durar um longo período, e constitui uma resposta à emoção. Uma pessoa que apresenta o sentimento de medo de voar, pode se negar a fazer viagens de avião ou se sentir apreensiva (o que é uma emoção) durante todo o voo, mesmo que a viagem tenha sido tranquila, sem atrasos, turbulências ou qualquer inconveniente.

Um animal irracional – como um cachorrinho, por exemplo – e também um ser humano sentem desejo, que é a sensação de querer praticar sexo. Entretanto, o ser humano é um animal racional e, portanto, pode transformar essa sensação num sentimento. Desse modo, o sentimento se manifesta quando uma pessoa passa essa sensação pela sua racionalidade, o que um animal irracional não pode fazer. Enquanto os animais irracionais fazem apenas sexo, o ser humano pode fazer sexo com uma pessoa que ele ama – os animais irracionais não se amam, e escolhem os seus parceiros

sexuais entre os indivíduos mais capacitados, de acordo com o instinto de preservação da espécie.

Esse diferencial que o ser humano apresenta, é o que lhe permite “guardar”, no seu “álbum mental”, “figurinhas-arquivos” bastante diferentes das que os cachorrinhos “coleccionam”. Contudo, se a pessoa não colocar a sua habilidade, a sua “assinatura quântica” correspondente a um “Eu racionalizado e em evolução”, esse diferencial desaparece – e no caso do exemplo dado, uma transa do ser humano sem o “tempero” do amor e do respeito mútuo, equivaleria à do cachorrinho –, e isso é o que tem apequenado a humanidade. Não há muita diferença entre o “rebanho humano” e os animais irracionais.

Os sentimentos como inveja, má intenção, má vontade, tristeza, ódio e preguiça, por exemplo, são “doenças espirituais” complicadas que devem ser eliminadas do psiquismo daquele que pretende se apresentar como um ser humano minimamente evoluído – e ele é o responsável por proporcionar isso.

Na verdade, o sentimento humano é uma opção, consciente ou não, de repetir sempre uma determinada emoção em relação a alguém, a uma situação ou a algo exterior, por ele valorizado positiva ou negativamente.

A psicologia transpessoal identifica o amor e a fraternidade, por exemplo, como sentimentos mais requintados, comuns à natureza de humanos minimamente evoluídos.

## 7.1. O USO DE PENSAMENTOS E DE SENTIMENTOS

Heráclito de Éfeso, filósofo pré-socrático, defendia a tese que todos os homens possuíam um “*logos*”, que ele compreendia como sendo “razão” ou “inteligência”. Entretanto, para sua tristeza, acreditava que, infelizmente, a maioria dos humanos – aos quais ele chamou de “adormecidos” – não desenvolvia o seu intelecto, ou seja, a cota de inteligência que lhe é própria. Para ele, apenas os “despertos” utilizavam esse “*logos*” que se encontrava disponível no modo consciente de cada um.

Um ser humano “desperto” busca aprender a observar a mente, o que nela se passa, e não reagir às suas influências, pois essa deve ser a atitude essencial dos que procuram se libertar ou transcender a condição humana “natural”, ou seja, a dos “adormecidos”.

O pesquisador japonês Masaru Emoto, em seu livro “*As Mensagens da Água*”, mostrou, por meio de fotografias, como as moléculas de água se deixam influenciar pelo arquivo que recebem de um pensamento ou de um sentimento. Nos seus experimentos, foi utilizada a água da represa Fujiwara, no Japão. Basicamente, ele submeteu a água pura e límpida de cada recipiente a uma determinada vibração humana e, depois, à temperatura de 25 a 30 graus Celsius negativos, até quando as moléculas da água pararam de se movimentar, formando cristais de gelo, que foram fotografados. As fotos mostraram uma certa ordenação dos diferentes cristais de gelo oriundos da água benzida por um monge Zen budista, ou cujo recipiente recebeu uma etiqueta com uma palavra de ordem positiva, como “amor” ou “alegria”. Por outro lado, os cristais de gelo dos recipientes com etiquetas contendo palavra de ordem negativa, como “ódio” ou “raiva”, mostraram-se desarranjados. Isso demonstra o quanto é importante para uma pessoa ter responsabilidade existencial, buscando manter pensamentos e sentimentos positivos, que também ajudam a promover a saúde do seu corpo físico, que contém aproximadamente 80% (bebês) a 50% (idosos) de água. De modo similar, a homeopatia, que se baseia em grandes diluições aquosas, pode ser bastante eficiente no combate a certas doenças.

O Espírito de Joana de Ângelis, por meio do médium Divaldo Franco, disse algo bastante elucidativo sobre a questão de como podemos marcar arquivos negativos em nós mesmos:

*“O mal que me fazem, não me faz mal. O mal que me faz mal é o que eu faço ou posso desejar a alguém, porque isso me torna uma pessoa má.”*

Ou seja, quando uma pessoa deseja o mal para alguém, ela está “marcando” as suas condições animal e espiritual com arquivos “sujos”. Alguns seguidores de religiões acreditam que Deus, ou Jesus, ou um santo, ou um Espírito, por exemplo, está cuidando deles. Entretanto, essa proteção não vai ser possível caso eles desejem, constantemente, o mal para os outros ou fiquem vibrando negativamente com o que interagem ou com tudo o que lhes acontece.

Ser o(a) “senhor(a)” de si mesmo é fundamental, pois trata-se de responsabilidade existencial – isso não é arrogância. Em sendo responsável, aí a pessoa pode pedir ajuda a Deus, a Jesus, a quem ela quiser, porque, muitas vezes, isso é necessário. Contudo, tem que ser ela se movimentando, e não querendo, irresponsavelmente, ser “carregada” por alguma entidade amorosa. Se ela não desenvolver uma disciplina para não produzir arquivos ruins, e não aprender a se livrar dos arquivos deletérios que já “coleccionou”, ninguém poderá fazer isso por ela, nem mesmo Jesus, por exemplo. Perceber esse aspecto da existência é um pressuposto de “maturidade espiritual”!

### **16ª Constatação:**

**Pensamentos são energias, portanto são reais, uma vez que seus efeitos podem ser sentidos, ainda que não possam ser vistos. O pensamento é o “foco criador” da matéria que gera a realidade.**

A Física quântica comprova isso com um tipo de precisão matemática cujo resultado incomoda os cientistas que não conseguem interpretar direito essa questão. A “teoria das supercordas” diz que há uma “Consciência” que vibra e, em vibrando dessa ou daquela maneira, essas “supercordas de energia” produzem as micropartículas, que são os “tijolos” formadores da realidade. Então, o que o Criador pensou, tocou essas “supercordas”, e surgiram quarks – que se unem, formando prótons e nêutrons – e os elétrons, resultando nas substâncias desta realidade universal material.

O detalhe é que o elétron ainda “marca” nele mesmo, na sua “intimidade”, ondas mais complexas – expliquei sobre esse tema no livro

***“A Rebelião dos Elétrons e o Código de Vida do Criador”***. E todo esse jogo de “marcar o que está vivenciando” acontece também no misterioso e ainda incompreendido processo que une a físico-química à vida biológica do corpo humano, o que é do conhecimento de pouquíssimas pessoas.

O **tamanho da “vontade de progredir”** – presente no psiquismo espiritual – deve, necessariamente, **corresponder à quantidade de empenho** da “Consciência Particularizada” de cada indivíduo.

Em linhas gerais, o ser humano comumente pensa de duas maneiras, segundo Daniel Kahneman (Nobel de Economia, de 2002):

- usando o pensamento rápido;
- usando o pensamento lento.



### 7.1.1. O USO DE PENSAMENTOS E SENTIMENTOS RÁPIDOS

São os tipos de pensamentos e sentimentos do cotidiano, constituídos de intuições e respostas automáticas.

### 7.1.2. O USO DE PENSAMENTOS E SENTIMENTOS LENTOS

São os tipos de pensamentos e sentimentos que deveriam ser praticados no cotidiano, que resultam da tentativa de refletir detidamente sobre determinada situação e, talvez, recorrer a uma regra ou um princípio que lhe seja aplicável.

## 7.2. OS TIPOS DE PENSAMENTOS E DE SENTIMENTOS

Seja lá como for o fluxo do pensamento de um indivíduo, ele sempre será feito alicerçado em diversas componentes que atuam incessantemente no cérebro. Uma delas diz respeito ao esforço coordenado de mais de 1400 tipos de moléculas que habilitam um neurônio, emitirem neurotransmissores químicos que carregam a mensagem até a superfície receptora do neurônio vizinho.

Pela mente humana, normalmente fluem cinco tipos de pensamentos e de sentimentos:

1. Pensamentos automáticos do cotidiano;
2. Pensamentos desejáveis de se ter no cotidiano;
3. Sentimentos do cotidiano;
4. Emoções e sensações não racionalizadas;
5. Pensamentos e emoções racionalizados (ou não).

### 7.2.1. OS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS DO COTIDIANO

Os pensamentos automáticos do cotidiano fluem via “piloto automático”, que é a parte do psiquismo pessoal inevitavelmente “afetada” pelo mundo.

São pensamentos (fórmulas mentais profundamente enraizadas no psiquismo) que surgem geralmente como fruto do “primeiro impulso mental” – tais como: “*que lindo vestido*”, “*que carro bonito*”; “*esqueci o número do celular dele*”, e “*ele é muito chato*” –, ocorrendo sempre na “primeira versão” da atitude mental.

Ainda que sejam praticamente inevitáveis, não devem ser considerados como sendo “próprios”.

### 7.2.2. OS PENSAMENTOS DESEJÁVEIS DE SE TER NO COTIDIANO

Os pensamentos desejáveis de se ter no cotidiano são aqueles que se manifestam por meio da “Vontade mais Profunda” do ser humano.

Em outras palavras, são pensamentos que o levam a “ousar manifestar o que já poderia ser e não o que ainda se é”, ou “ousar manifestar o que se pretende ser ou que já se é por dentro”.

Normalmente, eles constituem as “segundas versões” da atitude mental diante do que acontece com o ser humano, gerando pensamentos mais elegantes, compreensivos e harmoniosos.

Esses são pensamentos primários e naturais de uma mente equilibrada e “desafetada” pelas situações do mundo, que devem ser refletidos e apropriados pelo indivíduo.

### 7.2.3. OS SENTIMENTOS DO COTIDIANO

Os sentimentos do cotidiano derivam de emoções racionalizadas a partir de algum julgamento mental feito, que fluem via “piloto automático”, e que não são “verbalizados” pela voz da mente, mas que se instalam, feito arquivos, no psiquismo pessoal cerebral e espiritual.

Inveja, irritação, malícia, má vontade, tristeza, ódio, preguiça, e pequenas “doenças espirituais” são exemplos de sentimentos do cotidiano.

#### 7.2.4. AS EMOÇÕES E SENSações NÃO RACIONALIZADAS

As emoções e sensações não racionalizadas fluem via “piloto automático”, não são verbalizadas, e também se instalam, feito arquivos, no psiquismo pessoal cerebral e espiritual.

Constituem as sensações e emoções como gula (além da fome), tara (além da atração sexual), fúria repentina, tendência assassina, psicopatias (aquém e além de diversos sentimentos negativos, ou seja, pequenas e grandes “doenças espirituais”).

### 7.2.5. OS PENSAMENTOS E EMOÇÕES RACIONALIZADOS (OU NÃO)

Pensamentos e emoções racionalizados (ou não) fluem aparentemente “via piloto automático”, porém são originários de outras mentes, que buscam nos influenciar para o bem ou com vistas à provocação de diversos modos de desassossego.

São de alta diversidade e complexidade.

---



## 6º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. quais são as emoções, os sentimentos e os pensamentos que mais lhe ocupam o psiquismo ao longo do cotidiano, e classifique-os como lhe sendo agradáveis ou não, necessários ou não;
2. se, pelo menos, ao longo do dia, há “um pensamento” que é produzido pela “Vontade” do seu “Eu Profundo”, e se não encontrar, pergunte-se o que o seu Espírito anda fazendo, afinal, que não consegue influenciar o seu “Eu terreno” (detalhe: se você não tem nenhuma vontade própria é porque seu Espírito já desistiu de você ou está tentando orientá-lo para que você tenha uma “agenda espiritual”, crie um “projeto espiritual” qualquer de vida, inclusive os intelectuais, por exemplo); e
3. quais são as “posturas mentais” – padrões de pensamento e emoções –, “definidoras de arquivos”, que mais se encontram despertas no seu psiquismo, ao longo do dia (ou seja, no seu dia, qual é a necessidade mais presente ou o que é que mais define se o seu dia foi bom, ou cansativo, ou horrível, e tente analisar a causa disso, que pode até ser algo excepcional, que ocorreu apenas no dia em questão).

---

**Detalhe:** você precisa priorizar essas questões e investir algum tempo da sua vida para se analisar e descobrir essas respostas. Ninguém poderá fazer isso por você. É premissa básica da evolução espiritual!



## OS TIPOS DE ARQUIVOS MENTAIS



De modo similar a um determinado computador, que tem uma coleção particular de arquivos, algoritmos e programas instalados, uma “Consciência Particularizada” também possui a sua cota própria de arquivos mentais, que correspondem à sua “bagagem psíquica” e que definem o seu “Eu”.

## 8.1. A ORIGEM DOS ARQUIVOS MENTAIS

Os arquivos mentais podem ser:

- de origem física;
- de origem espiritual.

### 8.1.1. OS ARQUIVOS MENTAIS DE ORIGEM FÍSICA

Cada pensamento, sensação (via sentidos corporais), emoção, vivência, e situações diversas, tidos pelo corpo físico, são arquivos que se “marcam” no **cérebro transitório**, em primeiro lugar, e depois são repassados para a Mente Espiritual.

O arquivo cerebral (do corpo) passa a arquivo mental (espiritual), e esse processo está relacionado com a troca eletroquímica dos neurônios, via sinapses (no corpo físico) e com um outro “jogo” de uma “química espiritual”, ainda desconhecida – refiro-me à “química da Mente Espiritual”.

### 8.1.2. OS ARQUIVOS MENTAIS DE ORIGEM ESPIRITUAL

Pensamentos, sensações (via sentidos espirituais), sentimentos, vivências e situações diversas, experienciados pelo Espírito, são arquivos que se marcam na **Mente Espiritual**.

## 8.2. OS NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA DA CONDIÇÃO HUMANA

Normalmente, não se considera como “realidades” as componentes emocional, mental e intuitiva que integram a “psique” do ser humano. Contudo, a “psique” que move o ego é o “**Eu organizador**” da “Consciência Pessoal”. Esta será sempre uma decorrência da “bagagem” de arquivos singularmente “marcada” nos níveis da consciência, sejam os de caráter mortal ou imortal, que acompanham sempre a Individualidade Espiritual, onde ela for.

Itzhak Bentov afirmou: *“Esses níveis de consciência, quando considerados em conjunto, formam um grande holograma de campos de interação que “envolvem” a condição humana”*.

A Física Quântica explica como é a “cola” que “gruda” as “figurinhas-arquivos” no “álbum mental”. Esses arquivos mentais passam a ser parte da pessoa que as colocou no seu “álbum psíquico”, pois que, normalmente, o psiquismo pessoal se confunde com a resultante da “bagagem” que carrega.

### **17ª Constatação:**

**Se um ser humano é apenas “o resultado da colagem” das “figurinhas-arquivos” – ou memórias emocionais – que ele “coleccionou”, esse “fardo” que ele carrega é o que o define naquele momento. E o “drama” é ele não saber disso, nem entender como isso acontece e se confundir com o mesmo. Contudo, a natureza humana pode se elevar muito além dessa condição.**

Para elucidar essa questão, tomo emprestado o modelo dos mestres da Índia, que descreve que **cada um de nós é composto por sete corpos ou sete níveis de fluxo de consciência ou de mente.**

Explicando mais detalhadamente o que antes foi apenas referenciado, cada ser humano possui um **Espírito**, ou seja, a “**Tríade Imortal**” (composta por três corpos), e o “quaternário inferior” (constituído de mais quatro outros corpos), num total de “sete corpos” de diferentes níveis – ou sete níveis de consciência do ser particularizado.

Os orientais chamam de “quaternário inferior” porque, em tese, ele não constitui o Espírito do ser, pois quando o corpo físico morre – e, portanto, o cérebro –, os outros três corpos que nasceram com ele, também deveriam

desaparecer. Ou seja, após o final de uma existência terrestre, os quatro níveis inferiores de consciência, que são mortais, se extinguem, um a um – ou, pelo menos, deveriam!

O agente desse foco da consciência é exatamente a Mente Espiritual “atuando”, como lhe é possível, na “caixa de ressonância produtora de ego”, que é o cérebro físico. O ego resultante desse processo é justamente o “Eu organizador”.

Os três níveis de consciência que formam a “Tríade Imortal” (os corpos superiores) são:

1. Corpo Átmico ou *Atma*;
2. Corpo Búdico ou *Buddhi*;
3. Corpo Manásico ou Corpo Mental Superior ou *Manas*.

Esses três princípios superiores são imortais. Eles recolhem ou apropriam o que há de melhor da experiência acumulada ao final de cada vida terrestre da Alma – ou, pelo menos, é isso que os mesmos deveriam fazer.

Os quatro níveis de consciência que constituem o “quaternário inferior” (os corpos inferiores) são:

1. corpo intelectual ou corpo mental inferior ou corpo mental concreto;
2. corpo astral ou corpo emocional;
3. corpo físico sutil ou corpo vital ou corpo etérico;
4. corpo físico denso.



### 8.2.1. O CORPO ÁTMICO OU ATMA

O princípio *Atma* não é humano. É uma “Fagulha do Absoluto”, ou seja, o “Sagrado” que habita no Espírito e o conecta com a “Essência do Cosmos”. É a sede da “Vontade Espiritual”, que pode ser “adormecida ou despertada” durante a vida física, pelo “Eu terreno”, agente da personalidade atual de evolução. Esse nível não se mancha com nada, nem com os deslizes cármicos humanos. Acessá-lo, contudo, é questão de “maestria mental” e “merecimento espiritual”.

### 8.2.2. O CORPO BÚDICO OU BUDDHI

O princípio *Buddhi* é a sede da “Intuição Espiritual” e da “Compaixão Universal”. É a parte mais refinada da Mente Espiritual no campo da razão, do tirocínio e da percepção, inspirados por ideais superiores e livres da “infecção” de poderes mentais desvirtuados ou ainda de movimentos de consciência imaturos.

### 8.2.3. O CORPO MANÁSICO OU CORPO MENTAL SUPERIOR OU MANAS

O princípio *Manas*, a “Mente Abstrata”, é a “Inteligência Espiritual”, que vê a verdade sem distorções ou egocentrismo, estando ancorado no “marco espiritual Búdico”, que é pleno de amor incondicional.

#### 8.2.4. O CORPO INTELECTUAL OU CORPO MENTAL INFERIOR OU CORPO MENTAL CONCRETO

O corpo intelectual ou corpo mental inferior ou corpo mental concreto corresponde à parte da mente humana que gira em torno das preocupações, da construção ou do estacionamento na visão de mundo pessoal, do apego às opiniões e às preferências, enfim, dos pensamentos comuns.

#### 8.2.5. O CORPO ASTRAL OU CORPO EMOCIONAL

O corpo astral ou corpo emocional é o que coleciona os arquivos emocionais e sentimentais de um modo geral, muitas vezes se transformando na sede das ansiedades, carências e fragilidades individuais.

#### 8.2.6. O CORPO FÍSICO SUTIL OU CORPO VITAL OU CORPO ETÉRICO

O corpo físico sutil ou corpo vital ou corpo etérico é feito de energia vital (“prana”) e “colecciona” os arquivos sensoriais advindos de todas as experiências pessoais nos campos da alimentação, sexualidade, vícios e fixações mentais indevidas.

#### 8.2.7. O CORPO FÍSICO DENSO

O corpo físico denso é o corpo biológico, feito de “carne e de osso”.

#### 8.2.8. O “ANTAHKARANA”

Esses sete princípios ou níveis da consciência humana, distribuídos entre a “Tríade Imortal” e o “quaternário inferior”, estão unidos por “*antahkarana*” que, em sânscrito, significa “a ponte que liga o Eu mortal à Alma Imortal” – o “*antahkarana*”, quando associado à Mente Espiritual, equivale, em certo sentido, ao “perispírito”, referido por Allan Kardec. Portanto, o “*antahkarana*” liga o “Eu mortal” (o quaternário inferior) à “Alma Imortal” (o Espírito ou “Tríade Imortal”).

Explicando de maneira simplificada, quando o óvulo da mãe é fecundado pelo espermatozoide do pai, inicia-se o surgimento do corpo físico denso do filho desse casal, com mais outros três corpos inferiores associados a ele – que formam um campo vibratório ao redor do corpo físico denso, com três níveis –, e, então, um Espírito (que é a “Tríade Imortal”) se “imanta” a esse conjunto de quatro corpos inferiores, por meio dessa “ponte”, o “*antahkarana*”. E assim, a partir da “imantação” do Espírito, o feto fica com os seus sete corpinhos, ainda no útero da mãe.



### 8.3. O PROCESSO DE TRAMITAÇÃO DE ARQUIVOS MENTAIS

Logo que o cérebro físico de um novo ser humano surge, ele começa a criar sinapses cerebrais, “colecionando” arquivos mentais nos seus neurônios. Como esse **corpo físico denso** está diretamente associado aos outros três corpos inferiores – que são níveis de consciência interpenetrados ou superpostos uns aos outros –, cada arquivo que for “colecionado” nele, também se manifestará em um desses outros corpos.

Como o Espírito, que é imortal, já passou por outras experiências em várias existências, após alguns anos da atual, o seu corpo morre, e ele deveria só desligar o fluxo vibratório – denominado “cordão de prata”, conforme explicação dos Espíritos – e voltar a levar a vida espiritual, livre dos demais corpos inferiores. Entretanto, o drama é que esse Espírito pode não ficar livre, dependendo se ele passou a sua última vida na Terra de um modo no qual os seus corpos inferiores ficaram também “marcados” por arquivos pesados.

Os vícios alimentares, sexuais e de uso de substâncias químicas e todas as questões emocionais psicoafetivas no campo da sexualidade também ficam “marcados” no **corpo físico sutil** do indivíduo que “coleccionou” e manteve os hábitos mentais.

Se essa pessoa tiver conceitos e opiniões sobre vários assuntos, e as defende, querendo impô-las aos demais, as sinapses do cérebro físico dela “marcam”, de maneira “afetada”, o seu **corpo mental inferior** com todos esses arquivos nervosos.

E se, além disso, esse indivíduo costuma cultivar emoções “afetadas”, apresentando constantes ataques de fúria, de raiva, e de tristeza, as sinapses do seu cérebro “marcam” esses vários arquivos ruins no seu **corpo emocional**.

Quando, por exemplo, desde criança, o indivíduo adquire hábitos alimentares, desenvolve compulsão de fumar e de beber, apresenta vícios no campo da preferência emocional, fazendo um padrão de identificação de gênero em si mesmo na adolescência, começa a viver aventuras mais ousadas no campo da experiência da vida, a ter suas definições ao formar sua personalidade, criando seus conceitos baseados nas suas preferências, associando-as a estas fortes emoções, seja detestando ou adorando – ou seja, todas as emoções primárias, se forem “afetadas”, e conceitos aos quais

ele se apega –, então, ele “marca” seus corpos inferiores com o teor vibratório de todo esse contexto existencial.

Dessa maneira, todos os arquivos que forem “marcados” no cérebro do **corpo físico denso** serão inevitavelmente distribuídos para os demais corpos que compõem o “quaternário inferior”, ficando, assim, também “marcados” nesses. Aqui estou me referindo a arquivos relacionados a hábitos, a conceitos “afetados” e às emoções cotidianas que ficarão “registrados” no **corpo físico sutil**, no **corpo mental intelectual**, e no **corpo mental emocional**, respectivamente.

O processo de tramitação de arquivos mentais tanto envolve o “quaternário inferior” quanto os Corpos Superiores *Buddhi* e *Manas*. **Apenas o Corpo Átmico não se altera com esse processo de “marcação” de arquivos mentais.**

Para que o(a) leitor(a) possa entender melhor essa questão, vou dar um exemplo de comportamentos no trânsito de uma grande cidade, no qual uma pessoa vai dirigindo, e um outro motorista faz uma manobra repentina e lhe aplica involuntariamente uma “fechada” ou “trancada”. Se ela reage de maneira educada, até pensando que também já errou no trânsito, com esse tipo de atitude mental – de ordem superior, madura –, o seu “Eu organizador” da “Consciência Pessoal” faz a leitura do que o cérebro “marcou” naquele momento, o que também é registrado em seu Corpo Superior *Buddhi*, por ter sido uma atitude mental nobre. Entretanto, se no momento da “fechada”, a pessoa se chateia, se descontrola e solta uns palavrões, essa explosão emocional ficará “marcada” no seu corpo emocional do “quaternário inferior”, o que passa a ser um problema caso situações similares ocorram regularmente.

Conforme já explicado, a cada segundo, ocorrem “figurinhas-arquivos” decorrentes das interações cotidianas, e o indivíduo vai “coleccionando”, querendo ou não, a resultante desse trâmite vibratório, que faz com o que acontece no seu cérebro físico seja inevitavelmente “marcado”, pelo seu “Eu organizador”, nos demais “Corpos Conscienciais”, exceto no *Atma*, o tempo todo. Entretanto, o problema se dá quando a pessoa possui traços psíquicos que a levam constantemente a estados de fúria ou de aborrecimento, reagindo descontroladamente na primeira situação triste ou desagradável que acontece. Assim, se sua conduta é meramente a de um “animal nervoso”, os seus três corpos inferiores estarão

sempre sendo acionados, e se enchem de arquivos ruins ao longo da sua vida.

A questão é que, logo após a morte do corpo físico denso de um ser humano, o seu psiquismo continua, ininterruptamente, a existir do jeito que era quando ainda possuía um cérebro. Assim, quando o “Eu”, que segue existindo, observar seu corpo desfalecido, ainda que ele não se sinta “morto”, dependendo dos arquivos “colecionados” no cérebro que ele tinha, mas que agora estão na sua Mente Espiritual, a sua situação poderá ser boa ou ruim.

Se ele foi alguém que tinha uma “compreensão esclarecida” e o seu psiquismo não se encontrava refém de pseudorealidades, o seu “Eu Espiritual” estará consciente da sua situação, na nova realidade em que ele se encontra. Contudo, se ele foi alguém que não tinha uma “compreensão esclarecida” e estava cheio de pseudorealidades – como acreditar que vai para o “inferno” porque não foi à missa, ou desejar ter revidado uma agressão, antes de morrer, frente a algum mal que alguém lhe causou –, e não conseguiu se livrar delas, ele terá dificuldade em perceber a sua nova condição até que um outro Espírito amigo a explique para ele, o que não lhe causará nenhum desespero, estando pronto para seguir em frente. Por outro lado, se houver outros Espíritos com raiva dele, de vidas passadas, e ele não tiver mérito moral, esses o atormentarão durante um tempo indefinível.

Quando o Espírito se liberta do corpo físico, não encontra “tribunal”, Jesus, Deus ou anjos para julgá-lo ou para acolhê-lo. Isso não existe!

Dependendo dos arquivos que “coleccionou” como ser humano, em algum momento, depois que já foi recebido em um certo lugar da Erraticidade – que é uma Espiritualidade que apresenta vibração mais baixa, que fica dentro da “blindagem” que envolve esta Criação –, o Espírito desencarnado sente um magnetismo envolvendo-o, percebe uma luz, e quando olha em volta, já está num ambiente totalmente diferente, com vibração que lhe é afim, o qual passará a ser o seu “novo” ambiente espiritual. Lá, se ele quiser, pode manter a última personalidade que teve quando encarnado, ou, instantaneamente, poderá se mostrar com a personalidade de uma vida passada, ao encontrar aqueles que foram seus amigos ou parentes naquela existência.

Cada vida que um Espírito tem como um ser racional se transforma em um programa que ele “guarda” nos arquivos da sua Mente Espiritual. Entretanto, o Espírito desencarnado sempre estará dependente do “jogo” de

cada nível espiritual e do modo como ele interage com cada programa que movimenta aquele “jogo”. Cada nível espiritual desse apresenta um padrão distinto, e quando um Espírito entra em um deles, ele pratica o “jogo” específico daquele nível, ou seja, aquela é a sua nova “matrix”, na qual o seu “Eu” passará a viver. O seu psiquismo somente vai para lá porque ele está habilitado a participar do “jogo” do local. Por exemplo, se ele estiver todo “sujo” de arquivos ruins, com ódio no psiquismo, então ele irá para um nível inferior.

Na Espiritualidade, um Espírito não vai para onde quer, mas sim, para o nível que é o seu lugar, no sentido da ressonância entre as partes – o “Eu” e o seu lugar no “mundo espiritual” – assim o determinar, naturalmente. Nesse ponto da abordagem, o que precisamos ter compreensão adulta sobre a vida espiritual é que a mesma não é democrática, pois obedece inevitavelmente ao “jogo dos algoritmos” da já citada “resultante ressonante” entre o ser e a dimensão existencial em que se encontra. Em estando no seu lugar, dependendo de onde o mesmo se situe, em tese, todas as dimensões que se encontram “abaixo”, ele poderá acessar, observando-se aqui o seu grau de maturidade e de preparo energético frente a sua intenção. Porém, deslocar-se para níveis superiores ao dele, não lhe será possível. Apenas quando ele está na Espiritualidade Superior é que todas as “portas” lhe estão abertas e disponíveis.

No “jogo do palco primário da vida biológica”, o Espírito encarnado na Terra obedece ao genoma da espécie humana, e a ninguém é dado sair dessa condição, a não ser com a perda do corpo físico animal, mas, ainda assim, poderá “coleccionar” arquivos maravilhosos e, quando desencarnar, transcender o nível espiritual a partir do qual o seu Espírito estava atuando ao longo da última vida.

Dentro da “blindagem” dessa Criação de Javé, o “jogo definidor” é na matéria, e o Espírito só se habilitará para ir para um nível espiritual superior se ele encarnar novamente e modificar, por meio da sua cota de DNA, os seus arquivos que ficam “marcados” no cérebro físico e na Mente Espiritual – e isso só vale para dentro dessa “blindagem”, na qual a regra é diferente das de outras Criações Universais.

Portanto, as dificuldades ocorrem quando, ao morrer o corpo físico denso, um ou mais desses corpos inferiores não desaparecem junto com ele, porque estão muito “marcados” com arquivos “sujos”. E esses três corpos inferiores, cheios de arquivos desarmônicos, são como “fantasminhas”, pois

perderam a “âncora” que tinham, ou seja, o cérebro que parou de funcionar com a morte do corpo físico. Assim, eles ficam “ligados” ao defunto – que é cremado ou enterrado –, até que a queima ou o apodrecimento celular venha a se consumir, porque o corpo físico denso volta a ser pó e, a partir daí, esses arquivos “marcados” nesses “fantasminhas”, se tornam a parte mais primitiva de vibração do “Eu” daquele Espírito, pois ele é obrigado a assumir o perispírito dele com essas “cores” ou “marcações” dos seus corpos inferiores, cuja vibração deles resultante prevaleceu sobre as da “Tríade Imortal”.

O desencarnado que “coleccionou” arquivos “sujos” em vida, como não tem mais o cérebro físico, transforma os corpos inferiores que ainda apresenta – pois não se desfizeram como deviam, caso ele não os tivesse “enchido” de arquivos problemáticos, e permaneceram como “fantasminhas” –, na sede do antigo corpo que ele não mais possui, e passa a “ancorar” esses seus “fantasminhas” no seu Espírito. Note, o(a) leitor(a), que essa “Tríade Imortal”, que era para ser um “Corpo Espiritual Superior”, passa a substituir o corpo físico animal, que morreu, funcionando como a sede na qual esses “fantasminhas”, agora, estão “ancorados”.

O drama decorrente dessa situação é que esse Espírito, que habitava em uma determinada faixa de realidade espiritual antes de encarnar, é obrigado, então, a administrar os “arquivos-lixos”, o que o incomodará no “novo” nível da Espiritualidade em que ele passa a viver.

Essa situação poderá ainda piorar se o Espírito – que, por não se tratar de um organismo biológico, não precisa comer pudim, nem fazer sexo, porque ele não tem boca nem órgãos sexuais –, que estava “imantado” ao corpo físico antes da morte dele, por exemplo, apenas “marcou” arquivos estúpidos, ruins, nos corpos sutil, mental inferior e emocional, além de não ter produzido bons arquivos, isentos de “afetação”, para serem “marcados” no Corpo Manásico, de inteligência superior, ou os de emoções sublimes, que seriam “registrados” no Corpo Búdico.

Para exemplificar, vamos acompanhar uma pessoa que viveu viciada em sexo. Depois da morte do seu corpo, o drama do seu Espírito é que sexo constitui apenas um aspecto do mundo biológico, pois o corpo animal tem órgão sexual, e os humanos possuem um mecanismo químico-biológico que os impelem a praticar relações sexuais. Os Espíritos, porém, não têm sexo, ou seja, não são macho nem fêmea, mas aquele que morre viciado em sexo,

só quer saber disso, devido à sua antiga fixação mental, ainda que ele não tenha mais um corpo sexuado.

A Espiritualidade se vê obrigada, então, levada pela já referida questão da ressonância, a agrupar vários Espíritos que apresentam esse tipo de problema num mesmo lugar da Erraticidade, e eles ficam se agarrando uns com os outros, pensando que estão fazendo sexo, numa espécie de pesadelo pornográfico que parece nunca acabar, de modo análogo ao que um cachorrinho faz quando se pega com o pé de uma cadeira e pensa que está fazendo sexo. E ficam lá até que se esgote toda essa gama de arquivos, o que pode levar um, dez ou mesmo mais de cem anos terrestres, e só depois disso é que cada um desses “fantasminhas” desmaia, liberando o Espírito para ser ajudado, porque ele carrega as marcas dessa vivência e, então, o mesmo é levado para uma “casa de recuperação”, normalmente situada em nível primário dos ambientes espirituais.

Morrer viciado em cocaína ou em álcool, ou manifestando ciúme por alguém ou preocupação com o destino dos bens materiais acumulados, ou com ódio por algum inimigo, pensando em prejudicá-lo, também vai trazer problemas similares para o Espírito, ao desencarnar.

Ou seja, situações complicadas acontecem com o “Eu” que sai “cheio” de arquivos mentais deseducados e deselegantes, de uma experiência num corpo físico denso, pois leva esses problemas para a Erraticidade. Nesse caso, ele se sente obrigado a assumir a personalidade que o caracterizava na antiga condição refém do corpo físico denso animal, e vai perdendo a noção de quem ele é verdadeiramente, devido aos arquivos que ele carrega nos “fantasminhas”. O problema é que, quando nos ambientes espirituais da Erraticidade, o Espírito não evolui e, portanto, ficará só lidando com esses “arquivos-lixos”, sendo ajudado e orientado até surgir uma nova encarnação.

O próximo corpo que ele assumirá terá que ter uma correlação com a codificação genética do corpo físico denso que ele deixou na última vida, porque ele ainda é o “mesmo”. A Espiritualidade, como já ressaltado, não é “democrática”, ainda que seja o “mundo real”, pois lá, o Espírito é obrigado a administrar seus “fantasminhas” – na Erraticidade, ele não se “limpa” desses arquivos mentais complicados e, portanto, precisará de uma nova encarnação para tentar fazê-lo.

Em contrapartida, se um ser humano tiver bons hábitos alimentares, não estiver apegado a conceitos, verdades e opiniões, for uma pessoa livre

de maiores “afetações” e não ficar “explodindo”, com raiva, a cada momento em que acontecem problemas na vida, ele manterá seus corpos inferiores “limpos”. Quando acontece isso, no momento em que o cérebro morrer, seus três corpos inferiores se desfazem, conforme é devido, e o Espírito sai “limpo” – ainda que o atendimento a apenas esse quesito não garanta o sucesso no “embelezamento” dos seus corpos *Buddhi* e *Manas*. Entretanto, se, durante sua vida na Terra, procurou formular conceitos mais evoluídos e posturas mais elegantes, então, a sua “bagagem espiritual” será efetivamente rica.

Assim, o “Eu humano” sempre será “soberano” ou “vítima” do “jogo” produtor das sinapses cerebrais que surgem da troca eletroquímica entre os neurônios, para registrar um arquivo (sentimento ou qualquer outra informação) no cérebro físico que, depois, passa-o para os demais corpos do quaternário inferior ou até para os Corpos *Buddhi* e *Manas*.

Não é, normalmente, o caso da condição humana, mas os Corpos Búdico e Manásico também podem ser indevidamente “marcados” com arquivos ruins, consideravelmente complexos e complicados, tais como os relacionados a poderes mentais administrados indevidamente por quem se habilitou a usá-los ou mesmo por determinadas classes de seres naturalmente dotados com poderes mentais. Nesse caso, melhor seria, para eles, não tê-los!

Na vida, a pessoa se enche tanto de arquivos positivos quanto de negativos. Por exemplo, se alguém diz que ela é bonita, mesmo sendo feia, ao escutar e interagir com o elogio, poderá mesmo se achar bonita, transbordando felicidade ao se “encher” de arquivos positivos, produzidos pela sua atitude mental de se envaidecer. Mesmo que esse alguém tenha dito isso para “gozar com aquela pessoa”, mas se ela não tiver o sentido da ironia, vai se achar bonita e se sentir bem.

Por outro lado, se alguém diz para uma pessoa que ela é omissa e insensível, se ela ficar brava e querendo partir para a briga com quem a está criticando, independente do comentário ser pertinente ou não, estará “enchendo” o seu corpo astral (ou corpo emocional) de arquivos negativos. Entretanto, se ela tiver uma atitude superior de não se considerar ofendida, não se deixando “afetar”, e mesmo não concordando com o comentário, toma a atitude de respeitar a opinião do outro, ou ainda, se ela resolver que vai pensar com calma sobre a crítica que recebeu, pois quem a fez, pode

estar certo, seu corpo físico denso não produzirá peptídeos do estresse e, além disso, o seu Corpo Búdico se enche de arquivos positivos.

O corpo físico denso serve apenas para uma existência, enquanto que a Mente Espiritual é a mesma para todas as vidas, e ela “colecciona” tudo o que cada ego, animado por determinado Espírito, “marcou” no cérebro físico.

Atitudes “decentes” constituem o principal cuidado para com a própria “coleção” de arquivos mentais. Na convivência com outros, a pessoa pode não se “sujar” até mesmo “errando”, desde que ela não se “afete” por sentimentos ruins, tais como o ódio, a raiva, a intenção maculada de querer prejudicar alguém. Caso ela se “suje”, comprometerá seu corpo físico denso e também o Corpo Espiritual.

A grande questão para um ser humano que vive de qualquer maneira é a de descobrir o tipo e a quantidade de arquivos equivocados que ele “colecciona”.

Portanto, a vida será sempre um “pacote” de arquivos complicados que precisam ser vivenciados, independente do preparo pessoal. Contudo, se o ser humano for instruído a fazer um bom uso dele, conscientemente assim procederá se, em certa idade em que o senso crítico já esteja bem desenvolvido, ele assimilar e/ou produzir um sistema para verificar os seus próprios arquivos mentais, reafirmando os que achar adequados, eliminando aqueles que lhe parecem equivocados ou sem propósito, e buscando outros que entende como importantes para si mesmo.

O problema é que fazer isso não é uma tarefa corriqueira, mas o Mentalma foi desenvolvido para ser esse sistema, como também o foram diversas linhas de prática de Yoga e de meditação.

A cada segundo, de modo automático, quando alguém está fechando um conceito, adquirindo uma “verdade” ou produzindo uma opinião, ele se complica porque não está no comando.

No meu caso, consigo ter o controle desse processo porque, quando esse meu corpo acorda e o meu psiquismo desperta com ele, antes do meu “Eu” ir para a vida diária, primeiramente, aprofundo a minha respiração – como descrito no décimo capítulo *“A Disciplina dos 3As”* –, o que é um tipo de “antídoto pessoal” para o nervosismo que o meu “Eu” possa manifestar. Após algo tão simples quanto esse tipo de disciplina, com a minha mente calma, o meu “Eu” se alinha, enquanto Rogério, com o



Espírito que me anima, porque no exercício soberano da minha vontade pessoal, disponibilizo o meu ego a serviço dele.

Além disso, quando a minha mente se acalma após o aprofundamento do nível e do ritmo da minha respiração corporal, renovo o meu alinhamento com o meu propósito de não “coleccionar figurinha-arquivo que esteja suja” – por estar associada a emoções amargas, violentas ou desequilibradas, ou por constituir opinião não refletida adequadamente ou baseada em preferências –, no meu “álbum mental”.

Desse modo, costumo aplicar a recomendação do “*orai e vigiai*”, feita por Jesus, ainda que, para tanto, eu não necessite formalmente de qualquer oração, porque esta já é o próprio método de pacificação que decidi professar em vida, inclusive praticando meditação. A vigilância psíquica é uma decisão minha.

Em sendo responsável pelas “estradas neurais” ou sinapses que existem no meu cérebro e na minha mente, não posso reclamar de Jesus, de Javé, nem de ninguém, pois sou o “autor”, o “escultor” da capacidade do meu próprio cérebro, do fluxo da minha mente – sou eu quem toma conta de mim, e sei que não preciso pedir mais nada a Jesus, a Maria ou a Deus, por exemplo, e se eu souber de algo que eu possa fazer para contribuir com o Criador e sua Criação, buscarei sempre colaborar com isso.

Os meus pedidos para Deus – o “Pai-Mãe Amantíssimo” – são no sentido Dele me deixar saber como posso ser útil ao embelezamento da vida e como posso homenagear a nobreza dos seus agentes, e que me mostre, se for possível, o que eu já poderia fazer e que ainda não estou realizando.

Em um certo curso do Mentalma, alguém perguntou se essa postura não seria arrogante? Sinceramente, não vejo como possa ser, ainda que a mesma venha a scandalizar àqueles que, fervorosa e condicionadamente, acreditam que têm que temer a Deus, e, nesse caso, ela seria inapropriada segundo eles, porém é a que costumo assumir como sendo a minha maneira de homenageá-Lo.

O Absoluto, que penso saber existir, nada tem em Si que me leve a sentir qualquer tipo de receio, muito menos medo. Pelo contrário!

Só a ignorância transmutada em teologia e em crença sacralizada pelo absurdo da repetição milenar poderia ter criado tamanha estultice filosófica!

A humanidade se viciou em pedidos automatizados, em expectativas de milagres e em favores divinos, e as religiões praticamente funcionam como intermediárias desse tipo de negócio no qual, aparentemente, a parte

que tem, somente dá de si se a outra cumprir com certos padrões de obediência e mesmo de submissão.

Peço desculpas ao(à) leitor(a), mas esse enredo é a **mais triste das pseudorrealidades** que foram criadas para condicionar a ingenuidade humana. Costumo chamá-lo do “**jogo da indignidade**”, e aqui me refiro a ambas as partes envolvidas no mesmo!

### **18ª Constatação:**

**Não devemos transferir as nossas responsabilidades para outros, nem muito menos as nossas mazelas. Quem fez isso e ainda o faz é o Criador “caído”, que falsamente se passa por “Deus”.**

**Precisamos compreender em profundidade esse aspecto do “drama universal”, perdoar o seu Protagonista e seus demais Prepostos, e construir no psiquismo pessoal uma maneira sábia e adulta de contribuir com a sua “redenção” e com o progresso e bem-estar de todos os “agentes da vida”.**

O(A) praticante do Mentalma consegue notar quão importante é a sua participação como “agente de sementeira” da beleza, da solidariedade, da tolerância e da atitude proativa no campo do amor incondicional, sem ficar transferindo essa atribuição para que outros a realizem. Inclusive, procura fazer a sua parte, sem se importar com as responsabilidades dos demais ou mesmo se mais alguém no mundo está pondo em prática algo nesse sentido.

A pessoa que não costuma ter atitudes profundas, não tem uma “agenda espiritual”, não tem tolerância, compaixão, nem uma compreensão mais esclarecida, já que sua vida interior é pautada pela preocupação de que “se não for à missa, irá para o inferno” ou “se não for para a reunião espírita, os Espíritos trevosos vão pegá-lo”, enfim, cheia de pseudorrealidades. A sua pobre vivência ficará praticamente restrita aos seus corpos inferiores porque o seu “Eu organizador” somente atua em torno dos arquivos que o “marcam”.

O “Eu organizador” da pessoa é quem define o grau de educação com que a mesma poderá tratar cada segundo da sua vida, absorvendo o conjunto de “figurinhas-arquivo” comum à sua faixa de psiquismo. Entretanto, ela poderá organizar essa assimilação caso decida ter uma atitude mental superior, e é exatamente esse o convite feito pelo Mentalma.

A “coleção” de arquivos mentais será sempre produto do mérito ou do demérito de cada “Consciência Individual Particularizada”. Quando ela não “colecciona” “arquivos-lixo” no seu cérebro, já que seu “Eu organizador” está no controle, ao ordenar suas “figurinhas-arquivos”, o seu Espírito ficará livre de ter que administrá-los posteriormente, o que muito o gratificará.

Há uns seis mil anos, no mínimo, esse processo de tramitação de arquivos mentais já foi ensinado para a humanidade, porém poucos sabem disso na atualidade, e apenas alguns levam essa questão a sério. Como tive o privilégio, enquanto Rogério, de passar duas vezes pela morte desse corpo e ter que voltar, pude perceber que é exatamente assim, ou de uma maneira bem similar ao que relatei neste livro, que os nossos outros corpos se comportam em relação aos arquivos mentais, após o falecimento do corpo físico.

Apesar de tudo o que já foi dito no passado distante, muito ainda existe para ser apreendido e vivenciado pela família humana.

Estou apenas tentando fazer a minha parte!

---

## 7º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você se preocupa com seu processo de tramitação de arquivos mentais, desde o corpo físico denso até os corpos etéreo, mental intelectual, mental emocional, Búdico e Manásico; e
  2. que tipo de atitude mental você precisa ter para não “marcar” indevidamente esses corpos.
- 

É importante que você tenha respostas para esse tipo de questionamento, de modo a provocar o senso crítico para se autoperceber. Quando você cria uma disciplina meditativa, parecida com o Mentalma, ou qualquer uma outra, percebe os seus problemas, ainda que, nesses tempos modernos, talvez seja conveniente consultar um psicólogo ou um psiquiatra para ajudá-lo a administrá-los ou a resolvê-los.



## A “AFETAÇÃO” DO “EGO HUMANO”



Um “ego humano” nervoso, “afetado”, implica necessariamente a posse de uma “bagagem espiritual infectada e muito modesta”.

### 9.1. A “DISCIPLINA DA NÃO AFETAÇÃO”

A pessoa que busca a verdade, o autoconhecimento e o autoaperfeiçoamento, ao percorrer o caminho do cotidiano, deve arquitetar a “disciplina da não afetação”, quando essa for necessária para calar e/ou educar, um pouco que seja, o foco do “piloto automático”, ou seja, o psiquismo “afetado”.

A outra opção é se deixar “afetar” por tudo, descontrolar-se por quase tudo, sentindo-se tenso e ansioso o tempo todo.

A “afetação” pode levar ao apego, entre outros problemas. Apegar-se é sinônimo de sofrimento, como dizia Sidarta Gautama, o Buda.

Sempre tive dificuldade, ao observar o sofrimento alheio, em me acostumar com a inevitabilidade do mesmo, sendo que, com o meu próprio, nunca percebi incômodo relevante, a não ser o que passei por força da desagradável convivência com Seres da Hierarquia de Javé. Tal qual um aprendiz tardio dos ensinamentos de Buda, refletia constantemente sobre as causas de tanta dor sofrida pelos meus semelhantes. Nesses momentos, então, defrontei-me com minhas ponderações, nas quais concluí que a “afetação” também constitui “causa do sofrimento humano”, até mesmo anterior à do “apego”, apontado acertadamente por Sidarta Gautama.

Na tentativa de construir uma barreira psíquica em relação ao sofrimento, questioneimei-me se eu não estava me transformando num ser humano insensível, ou seja, se não estava perdendo o meu senso de humanidade.

Essa resposta é complicada porque uma pessoa razoavelmente equilibrada, não suporta ver, seguidamente, filmes com temas dramáticos e terríveis, quanto mais acompanhar fatos horríveis da vida, a todo momento. Por isso, ela tira o foco da sua atenção desse tipo de acontecimento, dessas notícias, senão sua vida fica muito pesada e mesmo insuportável. Então, na cobrança que eu fazia e faço de mim mesmo, de como me comportar frente a esses aspectos, descobri o “ponto limite” em que “não me afetar” não significa que estarei me distanciando daquilo que me faz humano. Contudo, perante a indiferença ou mesmo do hábito consumado de que “*sic mundus creatus est*” (“o mundo foi criado assim mesmo”) e os “mais infelicitados que sejam sempre malsucedidos”, pois a natureza prima pelo império do

mais forte, pergunto-me se já não ultrapassamos esse “ponto limite” enquanto “rebanho-sociedade”.

No meu caso, a luz que me chama a atenção moral sobre mim mesmo, para que eu não perca a noção de como me comportar perante situações alheias horríveis, reside no limite de que jamais me permitirei deixar de me indignar. “Pequeno” que sou, obrigo-me a ser adepto do inconformismo filosófico como maneira de não me mediocrizar. Assim, a vida que levo, ainda que “cheia de defeitos”, é estruturada em cima dos critérios do planejamento que o meu “Eu terreno” produziu, o que, mais tarde, percebi ser também a intenção do Espírito que me anima.

O americano Marthin Luther King Jr., por exemplo, quando começou a praticar o seu ativismo político, muitos lhe diziam, por ele estar sozinho, para ele ficar em casa, ou para ir dar suas aulas e aceitar as situações da vida como elas eram. Ficou registrado que, em resposta a uma certa circunstância, ele proferiu a seguinte citação:

*“É melhor tentar e falhar, que se preocupar e ver a vida passar. É melhor tentar, ainda que em vão, que se sentar, sem nada fazer até o final. Eu prefiro na chuva caminhar, que, em dias tristes, em casa me esconder. Eu prefiro ser feliz, embora louco, que em conformidade viver.”*

Apenas não quero viver em conformidade com o que me faz mal, mas como retiro a minha atenção dessas questões terríveis para não me “afetar”, o meu senso de limite me alerta, o que me faz procurar uma postura de “não afetação”, mas sem perder a minha capacidade de me inconformar com as dores do mundo, senão a vida perde o sentido, e vira palermice.

Fui me obrigando a desenvolver uma atitude mental, que passei a chamar de “indiferença amorosa”, sempre associada à distância prudente dos “agentes da vida” e dos fatos que o meu psiquismo requeria. Tem funcionado a contento!

Um ser racionalizado e minimamente dotado de senso crítico, na minha lógica, tem que tentar construir esse seu “ponto limite” a cada dia, porque isso não é algo fixo, definido, mas um processo, portanto mutável, que exige esforço e inquietação constantes. A vida é sempre uma movimentação que se renova a cada “novo agora”, e o difícil mesmo é ter consciência disso e conseguir dar sentido nobre a cada “pedaço de



eternidade”, os quais costumamos delimitar com a nossa medida de tempo como segundo, minutos, dias, semanas, meses, anos, décadas, séculos e milênios, mas tudo isso é tão somente enquadramento lógico.

Eu não entrego a Deus, a Jesus, nem a ninguém, as responsabilidades que entendo como sendo minhas, ainda que não tenha pedido para existir. Ao tentar cuidar delas, pratico o meu “ativismo pessoal”, procurando não me “afetar” e não me apegar definitivamente a nada, a não ser à beleza, ao amor e à ternura – e ainda assim, sem apego ou sentimento de posse. Esse tipo de disciplina mental e espiritual é e será sempre um processo em execução, chamado “vida”, e nesse ponto, importa saber que a existência é o que cada um faz dela.

É fundamental que o ser humano se autodefinha no que tem implicações na Eternidade, e um dos aspectos mais importantes é ele não ter opinião sobre aquilo que não tem relevância na sua vida. Ocupar o psiquismo, buscando ter opinião sobre tudo, é algo pouco inteligente, pois assim ele gastará *prana* (energia vital) com assuntos que não lhe dizem respeito. O pior é se apegar à sua opinião, pois isso causa sofrimento e mais deletério ainda é quando ele se “afeta” e se liga a egrégoras, por alinhamento desnecessário, referente a questões coletivas.

Conforme já abordado, Buda ensinou que o sofrimento existe devido ao apego que o ser humano tem a pessoas, opiniões, conceitos, situações e sentimentos. Entretanto, é possível se lidar com todo esse contexto sem o apego e sem a “afetação” que problematizam a vida.

Os fatos do cotidiano, se transformados em arquivos, podem “afetar” ou não o psiquismo terreno e/ou o espiritual do ser, como já abordado.

Estando alinhada com seus princípios e propósitos, a pessoa elimina as pseudorrealidades e cria as suas próprias “realidades de busca”, que são o “pano de fundo” da sua vida interior, e isso enriquece o seu DNA porque ela estará “digitando-o”, no comando do que nele costuma ser “digitalizado” cotidianamente.

A maior ou menor fixação do registro na Mente Espiritual dependerá do maior ou menor “grau de força” (afetação, apego, fixação) com que o ego vier a marcar as suas opiniões, conceitos e “verdades pessoais” nos seus arquivos cerebrais. “Força”? Sim, a “força” do apego, da “certeza de que se está certo”, quando muitas vezes tão somente o indivíduo se engana com os seus conceitos e juízos equivocados; e a “força” da fé religiosa, que faz com

que muitos se agarrem a certezas e a expectativas absurdas, e nelas insistam durante toda uma vida, além de levá-las ainda para os ambientes espirituais.

Quanto menos o ser humano se apegar a tudo que lhe acontece, seja de categoria física, e/ou mental/emocional, menos “marcações” (arquivos) imprimirá na sua mente, e mais livre estará para progredir. As únicas “afetações” boas que normalmente o ser humano expressa no “primeiro impulso” são as que têm lugar na atividade criativa artística, e na conduta sexual entre pessoas que se amam. Exceto nesses dois casos, é complicado para o psiquismo agir no “primeiro impulso”.

Em uma das profissões que, por necessidade, optei por praticar na vida, ou seja, a de bancário, com seu cotidiano neurótico, num tempo em que todo trabalho era manual, pois não existia, então, os processos de informatização, terminei por me obrigar a renovar o desenvolvimento e a prática de certas disciplinas que o Espírito que me anima já havia praticado bastante em vidas passadas: a arte da “não afetação”. Com isso, aprendi a me tornar sereno ao transformar a minha respiração de um ato automático em um ato controlável, pois, afinal, educar a respiração é fundamental para qualquer busca de elevação consciencial-espiritual e que, portanto, precisa ser apreendido.

Trabalhar a respiração, a qualquer hora do dia, no meio dos afazeres e em horas propícias à meditação, é uma das disciplinas do Mentalma que, se minimamente aplicada pelo ser humano, permitirá que o seu “Eu sereno” exerça a soberania sobre as suas emoções e tudo o mais que lhe diga respeito. Feito isso, a vida se assume como sendo uma bela estrada a ser sabiamente caminhada pelos que por ela passam, apesar de todos os problemas que já conhecemos.

Desse modo, repetindo o que já afirmei, a existência pode ser bela e generosa, mas a vida terrena será sempre o que cada um fizer dela. Para alguns nobres pensadores, a vida é sempre bela. Sinceramente, tenho cá as minhas dúvidas em isso afirmar, mas penso que a existência de qualquer ser se torna “bela” se o mesmo fizer por onde a beleza e o amor filosófico se manifestarem na vida que ele leva.

Esta é uma das propostas do Mentalma: **faça da sua vida a mais bela “obra de arte” possível de ser construída por você.**

Uma pessoa que já começa a se “afetar” durante o desjejum, por exemplo, reclamando do café e dos ovos mexidos que foram servidos de um modo que lhe desagrada, “enche-se” de arquivos negativos logo no primeiro

momento do dia. E caso ela se “afete” à toa, o tempo inteiro, acumulando, portanto, arquivos ruins, as doenças atacam, pois as células do seu corpo não suportam as substâncias produzidas nessa condição estressante, constantemente provocada pela sua atitude mental.

Após muita prática e me baseando nas inclinações e experiências “colecionadas” pelo Espírito que me anima a presente existência, a minha mente é uma habilidosa “colecionadora de figurinhas-arquivos”, no “álbum” da minha consciência.

Cada conhecimento que meu “Eu terreno” adquire, são sinapses que o hipocampo e a amígdala cerebral do meu corpo animal chamado “Rogério” processa, e na minha Mente Espiritual corresponde a uma “figurinha” que ali se “marca” com memórias e emoções a ela associadas, mas sem “afetação”. Inclusive, “coleciono” as “figurinhas-arquivos” que, aparentemente, seriam “negativas”, pois também enfrento problemas, até talvez mais do que a média humana, porém não mais agrego emoção negativa a elas. Desse modo, a carga emocional que eu junto na memória é só para identificar o padrão com que eu “marquei” o “álbum de figurinhas” da minha Mente Espiritual, para poder me precaver futuramente. Eu tenho que fazer isso para ter parâmetros de atuação, porém sem “afetação”, sem preferências. Aquele que tem preferências emocionais e não as ancoradas em princípios filosóficos, fica ligado a egrégoras deletérias, que absorvem mais e mais emoções “afetadas”, e isso é muito ruim. Não ter preferências, ou tê-las, mas com alicerces nobres, é sinal de equilíbrio e de saúde mental-espiritual.

Existem pessoas que são **carregadoras do seu próprio passado** e, portanto, vivem com o foco naquilo que a “resultante dessas figurinhas emocionais joga no seu psiquismo”, no presente. É preciso que elas aprendam a se livrarem dessas “figurinhas-arquivos” perturbadoras, que os seres humanos têm no “álbum mental”, no qual as “colagens psíquicas” de todos os momentos vividos estão indelevelmente “marcadas”, inclusive com memória e emoção associadas. Se a pessoa não souber se liberar dos incômodos, esse “fardo” fica muito pesado, e faz com que ela passe a se “afetar” com tudo e com todos.

Quando a pessoa não se “afeta” com a informação, a tal “figurinha-arquivo” não “cola” e flui pela sua mente sem passar a fazer parte do seu “álbum de memórias pessoal”. O detalhe é que há muito tempo os orientais têm esse conhecimento e, atualmente, os postulados da Física Quântica

confirmam essas “colagens emocionais” no programa psíquico particularizado.

É fundamental aprender a observar a “corrente mental” que perpassa o nosso psiquismo e não reagir a ela. Não reagir, não se “afetar” e não se apegar, consiste em se manter na condição de mero observador – ou testemunha – do que se passa no plano mental e emocional, e também no mundo externo.

A atitude interna de observar a “corrente mental” sem reagir a ela, significa não mais impregnar “arquivos-lixo” na estrutura mental, e isso equivale a uma facilitação singular do progresso espiritual.

A “não afetação”, para mim, tornou-se produto de busca perene, e penso que com ela seguirei até o fim destes dias, tentando me manter imperturbável, apesar da flagrante “pequenez” que me caracteriza e o “mar revolto” de circunstâncias com o qual sou obrigado a lidar.

## 9.2. O SER HUMANO RELIGIOSO, O ESPIRITUALIZADO E O EMANCIPADO

Nas minhas reflexões, defrontei-me com a inquietante maneira com a qual os meus irmãos e irmãs de espécie praticam a sua religião de preferência.

Observando as penitências, os autossacrifícios e outras esquisitices como essas, recordei-me do que havia lido de Franz Kafka. Penso que quem não se emancipa em relação a esse jeito equivocado de viver a sua vida, estacionando a sua visão de mundo – caso a tenha – em torno de comportamentos ditados por pessoas aprisionadas nos recalques do passado histórico, termina agindo como um animal enclausurado, pois, afinal, para muitos, parece ser bem melhor a “falsa segurança” de se estar “enjaulado”, preso, do que ser livre, como apontava o próprio Kafka – *“Geralmente, é mais seguro estar acorrentado que ser livre”*.

A questão é que todas as religiões “acorrentam” seus fiéis!

Kafka se referia a **vida** como **um instante entre dois passos**, mas esse momento **contém todas as possibilidades do universo**. Afinal, parece sempre que **“tudo” ainda está por ser feito**, tendo em vista esta Criação “imperfeita”.

O Tao, com seus postulados, ajuda o ser humano a evoluir, na medida em que o ensina a se modificar, a se transformar, a se libertar do apego às pessoas, posses e conceitos, enfim, **a se libertar** do que está **profundamente “fossilizado”** nos arquivos da mente. Essa meta também é o “Espírito” do Mentalma.

Sou dos que pensam que o que mais limita o ser humano é o conjunto das opiniões e preferências pouco lúcidas que lhe “marcam” o psiquismo. Dito de outra maneira, o filósofo austríaco Ludwig Wittgenstein apontava que *“os limites da minha linguagem significam os limites do meu próprio mundo”*.

“Colecionar” arquivos mentais negativos é como carregar fezes que precisam ser expelidas, sem nunca delas se livrar – desculpe o exemplo grosseiro. Contudo, a maioria dos seres humanos carrega um excesso de “bagagem mental” pesada e desnecessária, devido ao modo inapropriado com que, até agora, foi educada. Para remover realmente esse tipo de arquivo, só é possível com atitude mental esclarecida, e não tomando passe

em centros espíritas ou rezando para Jesus resolver o problema, por exemplo.

Os passes dados a determinadas pessoas que se encontram numa condição de quase saturação dos chacras, mantendo ectoplasma demais, que precisa ser retirado, constituem uma técnica paliativa, como o curativo feito em um pronto-socorro, que ajuda, mas o psiquismo segue doente, pois tudo o que vem de fora, só ataca as consequências. Só o que é produzido a partir do âmbito do psiquismo é que, em tese, além de acabar com as consequências, **poderá modificar também a questão da causa psíquica.**

Para um melhor entendimento, vou dar o exemplo de duas pessoas que se odeiam. Quando elas vão a um centro espírita e recebem passes, ou a uma catedral e ganham bençãos, ou seja, o nível de tratamento que for, de algum modo ficam “limpas” durante um tempo, porém, ao se reencontrarem logo em seguida, uma olha para a outra e já se enchem de arquivos ruins. Por isso, a fé religiosa não rompe esse ciclo de “coleccionar” arquivos problemáticos – enquanto um não gostar do outro, esse ciclo não se quebrará.

Mais tarde, depois da morte de seus corpos, os mentores espirituais os reúnem para planejar a próxima encarnação deles porque precisam se libertar daquela carga deletéria de arquivos no campo da “afetação psíquica”, por se detestarem. Assim, cada um se vê programado para nascer em duas famílias que são vizinhas há uns quatro séculos, e se adoram. Desse modo, como vizinhos, eles serão criados juntos, em um ambiente amoroso entre as famílias, com todas as oportunidades para se tornarem amigos. Contudo, seus novos egos terrestres estragam a relação de amizade interfamiliar de quatro séculos porque passam a se odiar, o que também ocorrerá doravante entre suas famílias. Mais tarde, após a morte, seus Espíritos são novamente reunidos na Espiritualidade, e informados que terão de nascer juntos, agora como irmãos carnaís, para aprenderem a aturar um ao outro.

Surgem, desse modo, dois irmãos que se odeiam profundamente, causando muitos transtornos aos seus pais. A Espiritualidade – que não é “democrática” – resolve, na próxima encarnação desses Espíritos, mandá-los como gêmeos xifópagos, num mesmo corpo com duas cabeças, o que constitui uma característica existencial complexa, que obriga duas “Consciências Particularizadas” a conviverem nem que não queiram, porque, por mais que se odeiem, terão que colaborar um com o outro nesse

tipo de experiência. Essas situações de estresse extremo provocam aprendizado, e elas acontecem por algumas razões de causa espiritual, ainda que isso não implique que todos os casos de gêmeos conjugados sejam explicados por uma mesma causa espiritual!

Portanto, em qualquer religião na qual há a atitude de fazer o bem, o frequentador recebe pontual e circunstancialmente uma ajuda que, por vir de fora para dentro, apenas pode “limpá-lo” naquele momento, mas não resolve a causa. É paliativo, porém necessário, porque a vida não é fácil – às vezes, também é preciso receber um abraço, o que nos faz bem.

É fundamental que se entenda a diferença entre ser religioso, ser espiritualizado e ser emancipado, pois:

- uma pessoa pode ser religiosa, mas não espiritualizada, nem muito menos emancipada;
- uma pessoa pode ser espiritualizada, mas ainda não emancipada; e
- existem pessoas que não têm vinculação religiosa, e são espiritualizadas e mesmo emancipadas.

### 9.2.1. O SER HUMANO RELIGIOSO

**Ser religioso** significa seguir uma religião ou uma doutrina, dedicando-se a frequentar eventos e rituais em casa ou em igrejas e templos.



### 9.2.2. O SER HUMANO ESPIRITUALIZADO

**Ser espiritualizado** é a condição daquele que empreendeu a busca pessoal quanto ao sentido da vida, priorizando o entendimento sobre o que é transcendente e o “Sagrado” em cada um.

Isso pode depender ou não de prática religiosa.

### 9.2.3. O SER HUMANO EMANCIPADO

**Ser emancipado** é estar plenamente alinhado com o próprio código filosófico de conduta (princípios e propósitos) e amorosamente interligado aos fluxos espiritualizantes que lhe digam respeito, sejam eles de que caráter forem.

---

## 8º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você é uma pessoa religiosa;
  2. se você é uma pessoa religiosa e espiritualizada; e
  3. se você é uma pessoa espiritualizada e emancipada.
-

### 9.3. OS “GRAUS DE AFETAÇÃO” DO “EGO TERRENO”

Resumidamente, existem três níveis ou “graus de afetação” do “ego humano”, pelo menos, conforme sistematizei nos meus estudos:

1. o que é percebido pelos sentidos cerebrais;
2. o que pode ou não ser repassado para a “caixa mental” do psiquismo terreno, pois o seu “Eu organizador” é que decide, com seu esforço mental, a racionalização – ou seja, o foco viciado, ou não, da atenção pessoal –, se vai ou não se deixar “afetar” por algo; e
3. o que pode ou não ser fixado no psiquismo espiritual.

Os arquivos mentais que forem registrados porque a pessoa se “afetou”, passam a ser parte da “bagagem espiritual do ser”.

Se ela não cuidar do que vai “marcar”, depois que seu corpo morre, seu Espírito se retira com a “bagagem espiritual” dos arquivos nos quais ela se “afetou” – e isso não faz bem à “saúde espiritual”.

---

## 9º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você realmente é “afetável” por tudo o que é circunstância do cotidiano, do “circuito do CHA”, no qual as circunstâncias despertam a “herança espiritual” do indivíduo, convidando-o a tomar uma atitude consciencial a cada momento (detalhe: se assim for, os seus psiquismos terreno e espiritual estão extremamente “carregados” de arquivos complicados, e haja “bagagem” pesada e desnecessária!);
2. com que intensidade você reage mental e fisicamente às circunstâncias, e quanto tempo demora entre uma situação ocorrida e as reações ou “afetações” mentais causadas pela mesma em seu íntimo;
3. se você, além de “afetável”, se apega com facilidade a objetos, pessoas e outros seres;
4. se, por acaso, o seu psiquismo tem alguma “trava de segurança” ou “válvula de escape” por meio de um comando mental do tipo “não sou eu!”, “deixa isso para lá!” ou “nada a ver comigo!” (detalhe: se você ainda não criou, invente uma “trava mental” desse tipo, agora mesmo, e passe a se vigiar e aplicar esse mecanismo para não se “encher de alimento estragado”);
5. se você “carrega” consigo uma “bagagem espiritual” cheia de “alimento estragado”;
6. se a solidão o(a) incomoda, e em caso afirmativo, qual o motivo disso ocorrer; e
7. que nota, de 0 a 10, em termos de “afetação”, você se dá.

---

O(A) leitor(a) deve se fazer essas perguntas, pois isso é importante no sentido de se estabelecerem esses parâmetros no seu cérebro, por meio das ligações sinápticas, para que o seu Espírito possa atuar a partir desses questionamentos, de modo a verificar se o ego e ele próprio estão se tornando menos “afetáveis”, se esse for o caso.



## A “DISCIPLINA DOS 3 AS”



De tudo que eu incorporei no Mentalma, a disciplina mais simples – a qual já me referi superficialmente – se tornou a mais preciosa para mim, e que eu chamo os “3As”, que são:

- **Aprofundar** a respiração;
- **Acalmar** a mente;
- **Alinhar-se** consigo mesmo.

Aquele que busca o autocontrole poderá alcançá-lo por meio da prática dos “3As”, e posso afirmar que não existe nada mais simples do que essa disciplina, e que ela produz efeitos portentosos para a marcha do progresso espiritual.

Quando uma pessoa acorda agoniada, ansiosa, apressada por algum motivo, ela deveria parar, para se perguntar por que está assim. A questão é que, na Antiguidade, os ancestrais dos humanos terrestres caminhavam e respiravam bem tranquilos nas savanas africanas, mas quando algum deles via o mato ser mexido por algo que não era o vento, eles paravam, analisavam o provável animal que ali deveria estar à espreita, mudavam o ritmo da respiração de modo a verificarem se estavam em perigo, para poderem fugir, se fosse o caso.

Se fosse detectado um predador – como uma leoa, por exemplo –, a tribo era alertada para que todos corressem. Nesse momento, a respiração ficava ofegante porque era necessário que o coração bombeasse mais sangue para a musculatura, permitindo que eles corressem, de maneira a escapar do provável ataque.

Nesse exemplo, ocorreram três estágios respiratórios consecutivos durante as situações de tranquilidade, de dúvida e de decisão de sair correndo. Foi de momentos estressantes como esse, colecionados pelo “jogo do genoma” da nossa espécie, que surgiu o drama da ansiedade do ser humano atual, pois já nascemos e nos mantemos vivos respirando de modo ofegante em todos os momentos, pois a humanidade foi se tornando nervosa, ansiosa e agoniada, como se cada ser humano estivesse sendo perseguido por um monstro a todo momento.

Nos dias em curso, o ser humano produz entre 14 a 18 ciclos respiratórios a cada minuto, o que é lamentável tanto para seu corpo, como para seu psiquismo e principalmente para o seu “Eu” que emerge do processo da vida cerebral-corporal. Desse modo, efetivamente respira como se tivesse uma leoa a persegui-lo! Contudo, se alguém decidir: “— *Eu vou exercer a minha vontade, já que meu conhecimento e meu nível de compreensão me apontam que esse meu ritmo respiratório é ansioso, apressado, e não vou mais respirar tão intensamente, pois não quero ser estressado. Como vou respirar? Ainda não sei, mas vou mudar.*” Então, naturalmente, ele procurará inspirar e expirar de maneira mais longa, criando um ritmo respiratório mais lento e profundo.

Os livros sobre Yoga, de qualquer uma das suas linhagens, demonstram que quanto mais lentamente inspirar, segurar um pouco o ar, expirar devagar, e esperar mais um pouco para iniciar outro desse ciclo respiratório, a pessoa conseguirá uma respiração controlada, passando de quatorze a dezessete para quatro ou cinco respirações por minuto – fazendo um ciclo completo a cada dez, doze ou quatorze segundos.

Para o corpo humano, para o psiquismo e para as sinapses, essa respiração controlada faz uma grande diferença porque, assim, se retira do ar, de modo eficiente, o oxigênio a ser enviado para cada uma das dez trilhões de células – sem contar as outras noventa trilhões, principalmente de micro-organismos que vivem no corpo humano –, e se expele o gás carbônico, que deve ser eliminado do organismo.

Se a pessoa tiver uma “respiração rápida”, ela quase não retira nada do ar inspirado, pois não dá tempo para a corrente sanguínea levar a quantidade necessária de oxigênio (e demais nutrientes advindos da respiração) para alimentar as células, assim como ela quase não elimina o gás carbônico pelo ar expirado. Portanto, quando uma pessoa não tem conhecimento esclarecido – inclusive quanto à importância da respiração –



nem uma vontade que a possa distinguir da limitada condição como o “rebanho humano” se comporta, ela sempre vai ser uma “coleccionadora” de arquivos mentais problemáticos e apresentar saúde frágil no âmbito corporal, psíquico e espiritual.

Entretanto, se aquele que busca e se motiva a estudar mais e mais, visando a elevação de si mesmo a uma condição mais complexa e sofisticada, descortinará novas percepções e horizontes para a sua vida, e inevitavelmente perceberá toda a grandeza da cultura oriental ancestral devotada à prática do Yoga, o que o enriquecerá de “arquivos-arquétipos poderosos”. Ao estudar as práticas e disciplinas respiratórias, ele se motiva para criar um ritmo respiratório controlado, no qual são produzidos hormônios de pacificação, de tranquilidade mental, o que fixa melhor o conhecimento, produz uma maior interação psíquica com a vida, diminui o estresse e a agonia, além de proporcionar um envelhecimento mais lento – em termos biológicos, pois não envelhecemos espiritualmente nem psiquicamente.

A primeira providência que eu tomo ao me defrontar com o fato de que o meu corpo acordou e, portanto, o “Eu automático” desta vida voltou a funcionar, é aprofundar a respiração. Antes de ir para a aventura da vida além, pratico o controle do meu modo de respirar, ou seja, inspiro mais profundamente, seguro um pouco o ar, passo a expeli-lo bem lentamente e, depois, tento ficar um momento sem inspirar e, então, repito essa sequência respiratória, algumas vezes, mas sem dispendir qualquer esforço.

Respirar no ritmo que, com a minha vontade, estabeleci para este meu corpo, essa simples prática que pode parecer uma bobagem, o fato é que ela transformou totalmente a minha vida. Ainda que não notemos, como já afirmado, de uma maneira geral, as pessoas respiram em um “ritmo ofegante” e esse é o pior atestado de incompetência para aqueles que buscam.

Por isso, no meu **manual de busca filosófica e do sentido da vida, a criação de um novo ritmo respiratório, bem mais lento, suave e profundo**, tornou-se um dos mais importantes itens a ser perseguido cotidianamente. Ou seja, consegui trazer o ato de respirar do mundo dos processos involuntários, que costumamos fazer inconscientemente, para o compartimento da minha consciência, comandado pela minha vontade diária.

Quando um indivíduo consegue transitar o seu processo respiratório do estado de um “ritmo ofegante” para um “ritmo profundo”, respirando apenas quatro ou cinco vezes por minuto, a sua vida muda totalmente – e peço desculpas pela repetição. Entretanto, fazer essa transição do modo de respirar é algo que não é trivial, apesar de ser grátis e de não depender de mais ninguém, pois envolve uma questão de decisão pessoal e de força de vontade, o que passa primeiramente pelo entendimento do real valor dessa prática. E parece ser exatamente nesse ponto que a questão deixa de ser trivial, porque as demais demandas e necessidades da vida costumam atropelar os psiquismos desalinhados dos seus “projetos espirituais”.

Para aquele que busca ir além da mediocridade como se vive na Terra, faz-se necessário compreender que o corpo humano possui ciclos, circuitos e sistemas compostos de movimentos voluntários e também dos involuntários. Um movimento voluntário depende da vontade da própria pessoa, pode ser apreendido, formulado, e sua execução melhora com a prática, enquanto que um movimento involuntário do corpo ocorre de modo independente da atenção e do desejo pessoal. O pâncreas, por exemplo, funciona involuntariamente, e mesmo que se queira, não é possível controlá-lo aplicando a nossa atenção. Contudo, de todos os processos do corpo humano, há um que pode ocorrer involuntariamente e também de modo voluntário, que é o da respiração, desde que assim a “Consciência Particularizada” o deseje.

Quando não se presta atenção à respiração, ela ocorre involuntariamente, porém, se o indivíduo se foca na mesma, é possível transformar o ciclo respiratório no instrumento prioritário, no altar onde o “Eu humano” poderia repousar, refazer-se, revigorar-se, realinhar-se com os melhores propósitos que podem movê-lo.

Essa transformação ocorre no momento em que o “Eu” presta atenção ao seu ritmo respiratório corporal e decide que vai deixar de respirar feito um animal em fuga, estabelecendo um padrão rítmico da maneira mais inteligente que lhe for possível. Contudo, para conseguir fazer isso, o “Eu” tem que treinar, lembrando-se de controlar esse movimento todos os dias, independente de se encontrar no ambiente de trabalho, atendendo várias pessoas. Desse modo, ao mesmo tempo em que exerce uma atividade do cotidiano, ele deve praticar uma “respiração profunda”, o que não é incompatível, mas requer doses constantes de criatividade se, realmente, o

ato de respirar de maneira inteligente e sábia, for considerado uma prioridade, estando escrito no seu “manual de busca”.

No meu caso, portanto, logo pela manhã, coloco em prática o meu “ritmo profundo” de respiração, e costumo fazer não mais do que três ou quatro circuitos de cinco respirações completas em cada um deles, o que me toma poucos minutos. “Só isso?”, poderá alguém perguntar? Sim, só isso! Eis o investimento do meu tempo diário que dedico a essa prática singela que me permite passar o dia inteiro tendo o meu psiquismo sob meu próprio controle. Assim, aprendi a caminhar os meus primeiros passos rumo à edificação do meu programa diário do Yoga que me foi possível introduzir na minha vida.

Durante o dia, muitas vezes a nossa atenção é atropelada pelos fatos e obviamente somos obrigados a mudar o foco da nossa consciência para o que acontece no cotidiano, o que me leva a esquecer de continuar a exercitar o meu ciclo respiratório que programei para ser a minha nova maneira de me portar, e o meu psiquismo volta a respirar como a grande maioria dos humanos. Contudo, esse esquecimento dura somente algum tempo. Por quê? Como já criei, no meu cérebro, um programa sináptico cuja função é a de me recordar muitas vezes, ao longo do dia, essa minha intenção, logo volto a assumir o controle desse passo do meu “projeto espiritual”, e o meu corpo, naturalmente, retoma o ritmo que, cuidadosamente, programei e pratico em renovadas oportunidades.

Isso significa afirmar que consegui, após certa dose de prática e de disciplina, substituir o velho modo humano de respirar automaticamente pelo que decidi criar e adotar como sendo o meu novo ritmo, que é mais lento, suave e profundo, e novamente repito, sem nenhum tipo de esforço.

Dizendo de outro modo, foi assim, de tanto eu insistir nesse controle da respiração, que chegou um momento da minha vida em que o padrão natural da minha respiração involuntária, durante o dia, passou a ser o que eu treinei durante um longo tempo.

Com essa prática, que faz parte do Mentalma, consegui um novo ritmo respiratório que, atualmente, é o que eu pratico tanto voluntária ou involuntariamente. Raras são as vezes em que acontece de voltar, inconscientemente, o velho padrão de neurose. Quando tal acontece, não há nenhum problema, pois, logo em seguida, a minha vontade pessoal volta a assumir o controle do processo.

Quando estou em um avião ou lendo um livro, por exemplo, o meu fluxo respiratório, naturalmente, já permanece no “modo lento, suave e profundo”.

Sinceramente, o sucesso dessa minha empreitada se deve ao fato já ressaltado de, pela manhã, logo quando acordo, “carimbo” o meu dia com o “selo de garantia” do meu método de respiração, e vivo o que a vida me reserva da maneira mais produtiva que posso, conforme os critérios que formulei na minha disciplina do Mentalma.

Penso que o segredo do sucesso de algo tão simples reside no aspecto de que, quando **aprofundo** a respiração, nem que não queira, o meu “Eu” **acalma** a mente, e ao aprofundar a respiração e acalmar a mente, termino **alinhando** o meu “Eu humano” com o “Eu Mais Profundo” em mim, e que vai me ajudar a manter essa postura mental adequada ao longo do dia. Ou seja, a disciplina dos “3As” inicia-se com o aprofundamento da respiração, passa pela decisão de acalmar a mente, de modo a que se possa buscar um alinhamento com os “projetos espirituais” – ou com a sua “agenda espiritual” para aquele dia – do ser/Espírito que me sustenta a vida humana. Muitos têm agenda voltada para a vida prática, mas são poucos os que se preocupam em formular uma “agenda espiritual”.

No meu caso, transformei o meu dia num exercício permanente no campo do método do Yoga que criei para mim mesmo – o Mentalma – e, assim, faço a minha “agenda diária espiritual”, e tudo começa com o controle da respiração, que é grátis. Se custasse caro, talvez muitos atentassem para a sua relevância, mas como é grátis, a maioria das pessoas não lhe dá a verdadeira importância, o que é o pior tipo de estupidez que os seres humanos fazem consigo mesmos.

Se mérito existe no que fiz, foi por ter tido a ousadia de valorizar o instrumento da respiração como sendo a melhor pedagogia, no campo da disciplina mental, que pude pôr em prática ao longo do meu dia.

Concluo o presente capítulo com a mais simples e óbvia das reflexões: se o ser humano não criar um modo para cuidar melhor de si mesmo, ninguém o fará por ele!



## O “EU” QUE SURGE DA “CAIXA DE DEPÓSITOS”



A mente, ou seja, a “caixa de depósitos” humana, já foi explicada no sexto capítulo *“A Mente Humana: a “Caixa de Depósitos” do Ser”*. Aqui, vou aprofundar um pouco mais a questão, para podermos perceber o tipo de “Eu” que emerge do fluxo mental.

Sem que o ser humano perceba, a cada momento da sua existência, ele é obrigado, pelas circunstâncias da vida, a “interpretar” um personagem – assim, ele pode atuar como filho, pai, irmão, vizinho, amigo, colega, chefe de equipe de trabalho, subordinado, dono, empregado e usuário, por exemplo.

A vida é uma coleção constante de faces distintas e o rosto humano está por trás de cada uma delas. Cada papel desses é uma formatação muito distinta que os aproximadamente oitenta e dois bilhões de neurônios do cérebro de uma pessoa se organizam para realizar.

Comumente, um indivíduo “interpreta” seu personagem, despreocupado quanto à evolução da sua Alma. Entretanto, é preciso que ele entenda que tem uma Alma, ou que existe uma Alma que anima, que sustenta o modo como o “Eu terreno” vive e se comporta, e isso não é uma questão de fé, pois a própria Ciência Quântica afirma que há uma “Consciência Espiritual Quântica” que cria o próprio corpo. Infelizmente, por ignorância, os humanos ficaram desconectados das suas fontes de felicidade e de evolução, e assim têm permanecido.

Os cientistas estudam o “fenômeno da inibição cruzada”, que acontece no cérebro de uma pessoa no momento em que ela está procurando se decidir. Por exemplo, uma simples pergunta sobre que vinho tomar com determinado tipo de comida, aciona, no cérebro, os algoritmos baseados nos arquivos que a pessoa “colecciona”, relativos à sua experiência com o vinho

tinto de uma determinada marca e o vinho branco de outra, para associá-los à iguaria que ela vai comer, de modo a ajudá-la a se decidir. Enquanto ela procura a opção adequada à situação, no seu cérebro ocorre o “fenômeno da inibição cruzada”, no qual os dois tipos de arquivos mentais relacionados a vinho tinto e a vinho branco fluem e concorrem entre si, inibindo um ao outro, na disputa pelo resultado da decisão. Ou seja, **o ser humano é “disputado”, sem que ele perceba, no caso, por dois simples conjuntos de algoritmos**, de duas “marcações” de hábitos humanos no campo do prazer de beber um bom vinho, que estão registrados nos seus arquivos mentais. E se a pessoa não estiver com suas defesas espirituais funcionando, uma outra individualidade espiritual desencarnada (um “encosto necessitado), viciada em álcool, poderá também induzir o despertar de algoritmos específicos, dando força para que a escolha do vinho se dê em função das suas preferências quando estava encarnado.

Exagero? Nem um pouco, pois o ser humano é a “condição existencial mais disputada” no âmbito da “blindagem” que envolve esta Criação “problemática”! Quando tiverem maturidade emocional e espiritual, os terráqueos perceberão essa questão que hoje poderá parecer estranha, mas que, na verdade, é tão somente óbvia se as premissas adequadas forem utilizadas.

Desse modo, o personagem que o ser humano – que vive sem notar o “pano de fundo” por trás de uma simples decisão – interpreta na vida, tem uma importância fundamental tanto para a sua como para outras consciências.

A “inibição cruzada”, às vezes, torna-se um problema que leva uma pessoa ao estresse, porque ela terá que se decidir. Esse fenômeno é como uma “guerra” de hormônios, principalmente no caso de decisões importantes.

Ao se decidir entre algo que ela não conhece e o que ela conhece, a questão é se essa pessoa é tendente a se repetir, ou se é mais ousada, pois são padrões de algoritmos cerebrais que resultam em um outro tipo de “guerra de decisão” no campo da “inibição cruzada”.

O “fenômeno da inibição cruzada” ocorre porque o “Eu terreno”, a partir da sua “coleção” de arquivos mentais, define-se diante das circunstâncias que a vida promove e que despertam a “herança espiritual”.

### 11.1. TIPOS DE “EUS”

Normalmente, ao interpretar o seu personagem, o ser humano pode manifestar dois tipos de “Eus”:

- o “Eu” ancorado em suas potencialidades espirituais;
- o “Eu” ancorado nas questões do cotidiano.



### 11.1.1. O “EU” ANCORADO EM SUAS POTENCIALIDADES ESPIRITUAIS

O “Eu” que está firmemente ancorado em seu interior, na sua essência mais íntima, nas suas potencialidades espirituais, encontrando-se alinhado com os propósitos mais elevados da sua Alma, já nasce desperto para o lado espiritual da vida, porque “trabalhou” anteriormente nesse mister – ou seja, em vidas passadas – e tenta ousar ser o que ele, de fato, já é “por dentro”. Ele possui uma personalidade já serenamente construída, que pode decidir se aventurar na “busca da verdade”, para poder ajudar a resolver os “problemas” desta Criação e do Criador “caído”.

De vez em quando, eu preciso “tirar férias de mim mesmo”, porque fico muito ancorado em projetos que atendem à “agenda” do Espírito que em anima. Isso é importante para que eu não perca a noção das questões simples da vida, porque essas importam tanto quando as mais complexas: não há como cuidar de umas em detrimento das outras, no caso de uma “Consciência Particularizada” madura.

No ser humano, existem níveis de consciência personificados, sendo alguns deles “interiorizados” e um “naturalmente desperto”. Desse modo, na condição humana, os demais “Eus” se encontram potencialmente estabilizados ou também atuantes, dependendo do grau de evolução da “Consciência Espiritual” por trás do “ego animalizado”.

Do mesmo modo que a vontade de um “ego transitório” pode construir o seu futuro cérebro transitório animal, também o “Eu Espiritual” pode esculpir a Mente Espiritual. Além da Mente Espiritual, existe a “Consciência Particularizada”, que jaz no mais íntimo da Alma. No Espírito, quem cuida da Mente Espiritual é essa “Consciência”. Quando o Espírito encarna, o “ego animal” também permanece cuidado por essa mesma “Consciência”, e se o “Eu Espiritual” já é evoluído, a Mente Espiritual se funde à sua “Consciência Mais Profunda”.

Existem vários níveis de “Consciência” ou de “Eus Mais Profundos”. Quando o “Eu transitório” morre, o ser se manifesta no seu “Eu Espiritual”, porém, se nos aprofundarmos cada vez mais, há também o “Eu Superior”, o “Eu Profundo”, e o “Eu Sagrado”. O nível de intimidade da “Consciência Particularizada” com a parte do “Sagrado” que habita em cada ser humano, transcende esta Criação, pois o **“Eu Sagrado” está fora da “blindagem”**

**que contém as vibrações “infectadas” no âmbito interno desta Criação, impedindo que a mesma possa “afetar” as regiões da Espiritualidade Superior.**

Assim, a somatória do “ego terreno” (ou “personalidade transitória”) com o “Eu Profundo” (ou “Personalidade Espiritual resultante dos egos”), mais o “Eu Superior” (ou “Personalidade Espiritual produzida pela evolução do próprio Espírito”) e ainda o “Eu Sagrado” (ou “Personalidade Unificada”), compõe um padrão de “personificação consciencial” difícil de ser compreendido no atual estágio da evolução humana. Entretanto, o entendimento desse padrão é fundamental na aplicação do Mentalma.

### 11.1.2. O “EU” ANCORADO NAS QUESTÕES DO COTIDIANO

O “Eu” desafortunadamente ancorado nas suas próprias faixas ou canais de pensamentos e emoções que fluem cotidianamente, é escravo do cotidiano, de pseudorrealidades, e desalinhado sob a perspectiva espiritual, mas firmemente alinhado com as circunstâncias da vida, ou seja, pertence à turma do “circuito do CHA”, composta pelo “rebanho humano”. Normalmente, apresenta pensamentos medíocres, emoções negativas, convicções e ideias de categoria duvidável. Ele é alguém em formação de uma “Personalidade Espiritual”, pois não tem uma “âncora”, ou seja, um código moral virtuoso, filosófico e espiritual de hábitos que o definem.

Poeticamente, a letra da música *“Deixa a Vida me Levar”*, de Zeca Pagodinho, até que funciona. Contudo, na prática, isso não é lá muito conveniente, pois talvez ela não o leve para a situação em que a pessoa pretende estar. O “Eu” que uma pessoa pensa existir no seu psiquismo e que responde pelo seu nome, é simplesmente a divisão que ela carrega dentro de si, pois há um “Eu Mais Potente” nela. Quando o seu “Eu Mais Profundo” não é “despertado”, a pessoa fica sendo aquele que vai para “onde a vida a levar”.

#### **19ª Constatação:**

**A “soberania espiritual” de cada um começa com a ousadia de ser o que já se é por dentro. Infelizmente, o comum é o ser humano se esquecer que tem uma vida interior, e se tornar um dos desafortunados, ligados doentivamente ao fluxo das “questões da vida cotidiana”.**

“Vida interior” consiste na habilidade da pessoa em dar conta do que ela tem que fazer no cotidiano, mas também criar, de maneira ousada, um espaço virtual – que não é uma zona de conforto nem de desconforto, mas de ousadia – em que ela procurará elevar o seu ego, no sentido de educação, de virtuosismo filosófico. Atualmente, o ser humano não tem tempo para perceber que existe uma “vida interior”, pois a sua existência é constantemente convidada a ser exteriorizada, e o fluxo nervoso do seu vínculo tem que ser com os apelos dos simulacros, como o *Facebook*!

## 11.2. PROPÓSITOS EXISTENCIAIS

A primeira construção de uma “compreensão esclarecida” na vida de cada ser humano, desde o seu nascimento, deveria se vincular à tentativa de perceber o que veio fazer no mundo. A ignorância quanto a esse aspecto da existência é o que vitima cada pessoa, impedindo-a de acessar sua “programação espiritual”. Desconhecendo por completo os motivos da existência, ela gasta toda a sua cota de tempo de uma vida somente com ocupações que, geralmente, não têm nenhuma sintonia com os ideais da sua Alma.

Cada pessoa está ligada a três propósitos existenciais, no mínimo:

- promover o seu próprio progresso pessoal;
  - realizar-se ou se descobrir espiritualmente;
  - concorrer para o progresso dos “agentes da vida” de todo o universo, inclusive o dos seus afetos que lhe estão mais próximos.
-

## 10º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. qual o tipo de “Eu” que existe ou que emerge da sua “caixa mental”;
2. se você, enquanto pessoa, sente-se ancorado a um projeto íntimo do psiquismo, a um código filosófico, ou a uma religião (ou seja, o que mais identifica o seu “Eu”); e
3. se você realmente tem alguma “vida interior”.



## OS FOCOS POSSÍVEIS DA “CONSCIÊNCIA PESSOAL”



Assim como tudo que um ser humano come, responde pela constituição do seu corpo, o tipo de “foco mental” que ele adota é o que acaba definindo ou estruturando a sua mente. Dessa maneira, o tipo de foco em que ele coloca a “Consciência Pessoal” definirá o modo operacional da sua mente.

“Foco mental” significa “alimentação mental”. O ser humano “alimenta” a sua mente com “besteiras e comida estragada” quando põe o foco da sua consciência em temas inúteis e/ou quando utiliza esse foco de maneira a se “afetar” pelo que está observando e interagindo. Por outro lado, pratica uma excelente “dieta mental” – que é saudável e favorável ao seu próprio desenvolvimento – quando o foco da sua consciência está direcionado para as questões realmente valorosas da existência, conseguindo usar o mesmo como sensor crítico de fatos desagradáveis, mas sem se “infectar” com os mesmos.

A mente humana não é o cerne da personalidade, porém somente um instrumento dessa última, que como algo maior (a Consciência Espiritual Particularizada) a domina. Em outras palavras, a “Consciência Pessoal” não se encontra na mente, apenas a utiliza. Quando essa consciência se encontra vinculada (reencarnada) a um corpo animal, surge também o cérebro como ponte de um processo cujo resultado é a emergência de um “Eu” a partir deste.

Consciência, mente e cérebro são conceitos distintos, que não devem ser confundidos. No *“Mentalma II – Gestão Psíquica e Memórias Complexas”*, serão abordados os movimentos de consciência que acontecem nesses três contextos.

O “Eu Real”, a Alma ou o Espírito, é o elemento que confere ao ser humano a sua identidade, enquanto a mente humana – elo entre a Mente

Espiritual e o ego – é geralmente iludida pelas percepções animalizadas dos seus sentidos corporais, impedindo o Espírito de expressar livremente seu “conhecimento acumulado”.

A questão é que cada ser humano tem um Espírito que já viveu muitas vidas, mas ao estar “ligado” a um psiquismo que acha que o “Eu terreno” é quem existe, e isso representa para ele a realidade, esse fato inibe todo um panorama mais amplo, ou seja, toda uma “coleção de figurinhas-arquivos” de experiências de vidas passadas, que estão “coladas” nos seus Corpos Manásico e Búdico.

Portanto, é preciso muita habilidade para fixar o foco da consciência no nível pretendido. Quando não existe nenhuma vontade ou pretensão espiritual no psiquismo, o ego – o “piloto automático” do seu psiquismo – fixa, automaticamente, o foco da consciência em questões corriqueiras, comuns à sua vida.

O ser humano pode fixar o seu foco mental – o foco da sua atenção ou foco da sua consciência – nas seguintes circunstâncias:

- Foco nos sentidos;
- Foco nas necessidades fisiológicas;
- Foco decorrente de dor, de irritação, de doença física ou de problema psicológico;
- Foco em diversões;
- Foco oriundo de crença religiosa ou ideológica, ou de certeza filosófica,
- Foco estabelecido pela “Vontade do Ser”.



## 12.1. FOCO NOS SENTIDOS

O foco nos sentidos ocorre quando a atenção cerebral está baseada na visão, na audição, no paladar, no olfato e no tato.

O ser humano não deveria viver apenas para atender essas questões, com o foco da sua consciência somente nessas necessidades. Infelizmente, porém, muitos vivem só pelos sentidos, e fora disso, não há nada. Os animais irracionais, os cachorros e os cavalos, por exemplo, vivem dessa maneira, e o lamentável é que boa parte dos humanos, mesmo sendo racionais, também.

## 12.2. FOCO NAS NECESSIDADES FISIOLÓGICAS

O foco nas necessidades fisiológicas se dá quando a atenção da pessoa é decorrente das necessidades corporais animais, como comer, beber, urinar e fazer sexo, e na sobrevivência.

Há pessoas, por exemplo, que só pensam em comer ou em sexo, e outras que, inconscientemente, são levadas a fazerem de tudo para sobreviverem a qualquer custo – inclusive se corromperem, já que, “sobreviver a qualquer custo” significa não ter limites, fazer o que for para não morrer, e essa é a base da “corrupção existencial”.

O fato é que todas as espécies que existem na natureza terrestre, surgiram “corrompidas” por esse tipo de mecanismo psíquico para “sobreviver a qualquer custo”. Isso já é oriundo de uma gênese da genética da “molécula-mãe”, que surgiu na Terra há 3,8 bilhões de anos. Os aproximadamente 28.869 genes que estão atualmente no genoma humano, vieram dessa “molécula-mãe” modificada por mutações, ao longo do tempo.

Os humanos e os animais irracionais terrestres nascem com as mesmas necessidades fisiológicas. Entretanto, os humanos, por serem racionais, podem cuidar de uma maneira mais digna dessas necessidades, se o foco da consciência for habilmente trabalhado pelo psiquismo.

Por outro lado, se o foco da consciência de uma pessoa está em comer pudim, por exemplo, é só “pudim” o que se passa no seu cérebro e, então, o seu corpo astral emocional vira um “fantasminha” quando o corpo físico denso dela morre, pois seu Espírito sai desse tipo de vida obcecado em comer essa guloseima. Algo similar ocorre no caso da fixação em sexo.

Infelizmente, obrigo-me a novamente afirmar que boa parte dos humanos vivem fixados nesses apetites mais grosseiros de uma existência tida como racional.

### 12.3. FOCO DECORRENTE DE DOR, DE IRRITAÇÃO, DE DOENÇA FÍSICA OU DE PROBLEMA PSICOLÓGICO

Existem focos decorrentes de uma dor, de uma irritação, de uma doença física ou de um problema psicológico que transformam a vida de uma pessoa em uma penosa peregrinação para lugar nenhum.

Um distúrbio neurológico, por exemplo, pode levar uma pessoa a escutar sons de baixa frequência – como o de um inseto se movendo –, o que pode incomodá-la a ponto de ser difícil dormir.

Infelizmente, são muitos os exemplos.

#### 12.4. FOCO EM DIVERSÕES

Há focos voltados para diversões, como videogames, *Facebook*, *WhatsApp* e outros.

Muitos seres humanos das últimas gerações passam a vida dedicando quase que todo o seu tempo disponível a jogos eletrônicos e/ou às redes sociais.

Esse tipo de vício tem sido deplorável e atuado como um vírus que parece ocupar o psiquismo de muitos que estragam suas vidas “jogando” conforme o fluxo das emoções vindas desses programas.

## 12.5. FOCO ORIUNDO DE CRENÇA RELIGIOSA OU IDEOLÓGICA, OU DE CERTEZA FILOSÓFICA

O foco da consciência de uma pessoa poderá permanecer doentiamente fixada em alguma crença, seja de ordem religiosa ou política, ou ainda de alguma certeza filosófica ao longo de toda uma vida, após a formação da sua personalidade. Nesse ponto, as influências recebidas associadas às inclinações constantes na própria “herança espiritual”, definirão o rumo postural do psiquismo individual.

A maioria das religiões conduzem no sentido de que o ser humano não deve perguntar, nem ser criativo, e que como “pecador” e “filho do demônio”, deve obedecer e se entregar a “deus”, a Jesus e outros. Esse tipo de orientação funciona com o “rebanho humano” – que fica estacionado –, mas não tem atendido às necessidades de progresso espiritual da humanidade, muito pelo contrário!

Eu não me deixo levar por crenças, ou fé, pois tenho o meu próprio código ideológico, filosófico, por modesto que ele seja, e é o alinhamento com o mesmo que me fornece a base do foco da minha consciência. Eu quase não tenho regras, porém a que eu consigo seguir, aprendi com Jesus: evito fazer aos outros aquilo que eu gostaria que não fosse feito a mim. E Jesus não foi o primeiro a dizer isso, mas, nos temos modernos, foi por meio do seu monumental legado filosófico que retomei o curso dos antigos alinhamentos filosóficos do Espírito que me anima. Ou seja, eu procuro fazer com os outros aquilo que eu gostaria que os outros fizessem comigo. Eu sempre busco observar essa regra de conduta, sem me preocupar com “coleções e mais coleções” de ordens e conselhos.

Às vezes, conscientemente, decido agir de determinado modo em relação à minha família e amigos porque eu preciso seguir a minha regra de conduta. Jesus e outros mestres foram muito habilidosos nesse aspecto, pois **o desafio que a vida impõe ao ser humano não é só o de amar incondicionalmente, mas também o de saber conduzir a sua filosofia pessoal.**

Há avós e pais que amam, mas também mandam ditatorialmente no neto ou no filho, respectivamente, alegando que procedem dessa maneira por amor, porque é o melhor a se fazer, independente da vontade do subordinado. O problema é que seus Espíritos são tão compulsivos na

imposição, que só sabem atuar desse jeito, e ficam tristes quando desobedecidos – ou seja, isso é uma das faces da herança da “doença” que vem do Criador, que crer submeter suas “criaturas-ferramentas” ao seu jugo, e fica triste e furioso quando desobedecido; mas Jesus não se comportava assim.

O indivíduo que se sente vinculado a crenças religiosas e a ideologias políticas, e delas não consegue mais sequer ter alguma dose de noção crítica para poder conduzir a sua razão filosófica pessoal, perdeu-se no mau uso das paixões mentais, porque está cego em relação a tudo o mais, ou porque se “corrompeu” por colocar interesses pessoais acima da retidão filosófica.

## 12.6. FOCO ESTABELECIDO PELA “VONTADE DO SER”

Quando os projetos da “agenda espiritual” estão sendo implementados pelo “Eu Mais Profundo” ou mesmo pelo “Eu Superior”, por meio do seu “Eu terreno”, isso significa que esse mero “ator” estabelecido no “palco da vida” se deixa movimentar sabiamente pela “Vontade do seu Ser” – que se encontra associada à vontade pessoal do seu personagem terrestre.

Esse tipo de parceria somente acontece quando o alinhamento do “ego humano” se encontra minimamente bem-ordenado em relação ao seu “Eu Espiritual Profundo”, e esse sempre reforçado pela prática meditativa e respiratória, que sempre harmonizam o mais precioso dos circuitos que une a vida transitória à vida eterna, da qual falava Jesus.

A “Vontade do Ser” faz com que a pessoa queira seguir adiante e se melhorar como ser humano, colocando o foco de sua consciência em projetos mais complexos do que os oriundos das necessidades da condição animal, por exemplo.

O psiquismo de uma pessoa se encontra em ressonância com o nível de consciência em que ela fixou a sua atenção mental, exatamente aquele que define as grandes questões posturais da sua vida e também em relação a tudo mais, tais como se ela vai beber um vinho tinto ou um vinho branco, comer frango, peixe ou ser naturalista ou mesmo vegana, ou preferir essa ou aquela situação.

Por que não estou considerando a prática alimentar vegana como sendo um dos grandes temas da vida? Não estou dizendo que não seja, mas apenas para o caso do Mentalma, a grande questão aqui “não é o que entra pela boca do ser humano, mas sim, o que sai”, conforme ressaltou o próprio Mestre Jesus, porque de nada adianta ser isso ou aquilo se “infectarmos” o mundo à nossa volta com energias deletérias, advindas do nosso psiquismo “carregado” de arquivos “afetados”.

Naturalmente, quando alguém vai tornando mais sofisticada e complexa a sua “bagagem” de arquivos mentais, inevitavelmente, ele levará essa mesma preocupação para todos os campos da sua vida, inclusive o da alimentação.

O ser humano é, o tempo inteiro, “cobaia” de uma “experiência cósmica”, e o nosso psiquismo vai optando por essas rotas ou criando novos contextos, o que resulta na modificação do seu código genético, e essas

informações são repassadas, instantaneamente, para a grande “piscina de elétrons”, que é o campo finito do nosso universo.

Todas as religiões ensinam que o ser humano é dual, pois possui uma parte animal, que morre, e outra divina e eterna. Segundo a tradição esotérica, o “caminho da sabedoria” consiste exatamente em elevar o foco da consciência, dos níveis inferiores de vibração para os níveis superiores, imortais. Na perspectiva da filosofia esotérica, o ser humano possui um “Eu Imortal” e uma personalidade mortal, e o foco médio da sua consciência – chamado de “ego” – eleva-se lentamente de nível, na medida em que a Alma ganha sabedoria com a experiência de cada vida. Caso contrário, esse seu “Eu Imortal” não se eleva, e continua se repetindo a cada existência, tendendo ao mesmo padrão de arquivos que demandam uma cota de necessidades a serem atendidas.

A elevação do “Eu Imortal” se dá gradualmente, e apenas uma vida não basta, portanto, a Alma reencarna tantas vezes quanto forem necessárias, adquirindo experiência na administração de si mesmo.

O “Eu organizador” – ou seja, o “ego terreno” – da “Consciência Pessoal” é responsável por elevar o seu foco, dos padrões mais primitivos para os mais superiores. O “ego humano” tanto pode “marcar” seus corpos ou níveis de consciência do “quaternário inferior”, ou mesmo os seus Corpos Manásico e Búdico – esses dois corpos superiores, ancorados no corpo Átmico, a “Presença do Sagrado” na condição espiritual individualizada, constituem o Espírito.

O “mapa completo” da consciência humana inclui sete grandes níveis ou corpos. Em cada um deles, o “Eu organizador” da “Consciência Pessoal” tem características diferentes.

Em cada encarnação de um Espírito, esse “Eu organizador” da “Consciência Pessoal”, inevitavelmente, monta um “álbum mental” com as “figurinhas-arquivos” que ele “colecciona”. Conforme já explicado neste livro, tal “álbum” pode ser extremamente bem elaborado pelo “ego terreno”, ou então, ter sido produzido pelas circunstâncias da vida – o “circuito do CHA” –, pois a pessoa não tomou cuidado e se encheu de “figurinhas-arquivos” ruins e complicadas, que trazem suas emoções associadas às memórias.

O “Eu organizador”, ou seja, “a compulsão ou impulso mental que faz o colapso quântico acontecer a cada momento da vida”, pode estar sob controle da “Vontade Maior do Ser” ou da vontade do “piloto automático”,



que é o ego – e como o ego não tem consciência disso, ele vai vivendo. Esse “Eu” organiza – para o bem ou mal –, não só a sua condição espiritual/animal, como também é “cocriador da realidade” onde atua.

Às vezes, apesar de suas muitas vidas, um Espírito não consegue elevar o foco da sua consciência para questões mais subjetivas, porque, em cada encarnação, o ego que ele desenvolve só presta atenção em sexo, dinheiro, poder, religião, prazer e emoção, por exemplo. Esse tipo de ego não está no controle de si mesmo, e como não apresenta “soberania espiritual”, vai acertando e errando – se ele fosse alguém que estivesse no controle de si mesmo, ficaria focado em executar seus “projetos espirituais” daquela vida.

**A elevação do foco da “Consciência Pessoal” é uma tarefa concreta, com seus problemas teóricos e práticos, e que requer planejamento e esforço.** Não é Jesus que faz isso pelo ser humano, ainda que ele possa ajudar de algum modo, mas penso que ele e outros somente podem ser úteis, pelo menos nessa questão, a quem já se encontra “caminhando” por si mesmo, e não àqueles que querem ser “carregados no colo” de Jesus ou de Deus, pela Eternidade afora.

Quando a pessoa se propõe a fazer isso, tendo uma atitude mental proativa, com a vontade de progredir desperta no seu psiquismo, tudo conspira para que ela o consiga, porque a “fórmula mental” para essa busca já se encontra estabelecida no seu genoma pessoal e, por conseguinte, em cada novo cérebro que o seu Espírito animar.

## **20ª Constatação:**

**O foco no qual o ser humano põe a sua consciência é muitíssimo importante para a definição da sua condição de “arquivista espiritual”, ou seja, de Espírito que “colecciona” arquivos do que ele próprio faz.**

---

## 11º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você tem um foco;
2. caso a resposta em (1) seja afirmativa, qual o seu foco preferencial (ou seja, para onde é que, instintivamente, você dirige o seu foco).



## A “DOENÇA DO DEHATMA-BUDDHI”



O grande equívoco do ser humano reside exatamente em não considerar como “realidades” os seus níveis de consciência emocional, mental e intuitivo, fazendo, assim, com que a “camuflagem quântica” que nos ilude seja retroalimentada, pois que ele pensa que “real” é tão somente o corpo físico denso e, portanto, a faixa de realidade na qual o mesmo se encontra inserido.

Os antigos mestres hindus classificavam como “*dehatma-buddhi*” os desavisados seres humanos que pensavam ser as “personalidades” desta vida, que se confundiam com os seus corpos animais.

A expressão sânscrita “*dehatma-buddhi*” pode ser entendida como sendo “animal humano, mentalmente incapacitado de perceber que o seu psiquismo, além de ser formado pela natureza animal do seu corpo, é também composto pela natureza espiritual da sua Alma”. Ou seja, uma pessoa é um *dehatma-buddhi* quando se esquece ou não sabe que ela é algo mais do que um simples amontoado de moléculas, abundantes de elétrons, e pensa que é o próprio corpo físico denso. Assim, os *dehatma-buddhi* se têm apenas na conta de animais racionais, só que o ser humano é muito mais que isso, conforme também o Mentalma tenta demonstrar.

A “doença do *dehatma-buddhi*” ocorre quando o psiquismo pessoal se confunde com o corpo, e o indivíduo conclui equivocadamente: “*Eu sou o corpo!*”. Quando uma pessoa acha que é o corpo – pois nunca conseguiu perceber que além do seu “Eu comportamental” existe um “Eu” que pode ser despertado –, isso constitui uma “triste verdade pessoal” que atinge quase todos, na humanidade. Nesse caso, a “Chave da Vontade Maior”, a “Vontade do Ser Profundo”, não consegue atuar nesse “ego nervoso e primitivo”, visando “abrir” esse arquivo mental problemático.

O “Eu” que a pessoa pensa existir no seu psiquismo e que “responde pelo seu nome” é simplesmente a divisão que ela carrega dentro de si, como já comentado anteriormente.

O Mestre Ramana Maharshi dizia que era triste a condição do ser humano que se esquecia de perceber que, para além de todos os pensamentos e sentimentos que, durante o dia a dia, ocorrem na sua mente, e que o indivíduo pensa ser ele, é que está situado o verdadeiro “Eu”, ou seja, o “Eu Mais Profundo” dele.

Então, a pessoa só descobre esse seu “Eu Mais Profundo” no momento em que ela se distancia dessa “onda mental” que a cada segundo “varre” seu psiquismo, que é produzido pelo condicionamento de “arquivar”, e ela, em vez de ser aquela que se move por essa “corrente mental”, é aquela que pára, e a observa. E parar, significa que ela tem que criar um ritmo respiratório profundo, porque a respiração é que pode ajudá-la a observar os pensamentos, sentimentos e emoções que passam na sua mente – e que antes, sempre a movimentavam nessa ou naquela direção –, de modo que ela possa escolher qual deles, de fato, vão mexer ou não com ela.

Corpo e mente são como componentes do tipo *hardware* e *software*, utilizados pelo potencial da natureza humana, impulsionada e criada a partir da carga genética em curso de progresso, no seio da nossa espécie.

Por trás de todo esse processo, encontra-se uma força que alguns cientistas se recusam a admitir, classificando-a como mero fator epigenético, que surge como resultado do “jogo” das moléculas químicas do corpo que, respondendo às condições ambientais, produzem as proteínas, por meio de mudanças das sequências genéticas do genoma humano. Para tais cientistas, o “Eu” de cada ser é tão somente uma condição que resulta do fato da existência do corpo. Simples, assim! Essa é a resposta da ciência atual para o “Eu” de cada um de nós – haja *dehatma-buddhi*! Na verdade, muitos cientistas considerados geniais, são *dehatma buddhi*, segundo essa antiga definição sânscrita.

Se nem o meu “Eu terreno”, que administra esse corpo animal, sou esse corpo, muito menos o Espírito que me anima o será – os nossos Espíritos não têm nada da condição biológica de animal.

Para outros cientistas mais profundos, como também para estudiosos diversos da questão, esse “Eu” é muito mais do que uma mera personalidade humana transitória – ou seja, esses entendem que a consciência é a causa anterior ao mundo material, ao corpo animal que ela

utiliza. E para os místicos e outros buscadores, essa força é a Alma, o Espírito particularizado de cada ser, que administra as suas formas transitórias.

Independente do modo como sejam utilizados, os postulados, as disciplinas e as práticas do Mentalma produzem um profundo bem-estar tanto para o corpo como para a mente humana.

### 13.1. A “PRIMEIRA VERSÃO” DO PSIQUISMO HUMANO E A “DOENÇA DO DEHATMA BUDDHI”

Geralmente, o ser humano que se acostuma a “coleccionar” pensamentos e sentimentos que surgem na “primeira versão” do seu psiquismo, confunde-se com eles, mas o verdadeiro “Ser Espiritual”, o seu “Eu Profundo”, se situa além disso. Então, a pessoa que se confunde com essa “primeira versão” que açoitava o psiquismo dela, é classificada como um *dehatma-buddhi*, enquanto aquele que foge disso e assume a direção da gestão da sua vida, mesmo sentindo o impacto dessa “primeira versão”, ele não se confunde com ela. Ele deixa que a mesma passe e aprende como identificá-la, observando-a.

Por exemplo, ao ter pensamentos ruins, aquele que está repousando na sua “vontade de observar”, definindo que não vai sentir nem pensar nada nos próximos cinco minutos, para “testar” se o seu psiquismo o obedece, entenderá que ele não é o autor daqueles pensamentos desagradáveis que desobedecem abertamente à sua ordem mental. Se não é da vontade dele o pensamento ou sentimento que passa no seu psiquismo, ele apenas deve observá-los.

Quando desenvolvi essa técnica – que foi baseada nos ensinamentos do meu mestre Ramana Maharshi –, de não me confundir com a “primeira versão” do meu psiquismo, com o tempo, e após constatar com tranquilidade quão estranho era o modo da minha mente funcionar, dissociada da minha vontade, aos poucos, terminei me tornando “senhor” do processo que envolve essa “corrente mental”. O “senhor” que aqui utilizo, é no sentido de não me deixar “afetar” pelo inevitável fluxo de arquivos mentais no meu psiquismo.

Como as demais “criaturas-ferramentas”, não consigo evitar essa “corrente mental”, que é um “lamaçal” de arquivos passando pelo meu psiquismo, mas posso observá-la, ou seja, posso “lê-la”, e concluir que não tenho que me “apropriar” daquilo que acho inconveniente – é importante, nesses momentos de observação, saber dizer “*Não sou eu!*” para criar o distanciamento psíquico entre o que é da nossa autoria e o que a vida e seus circuitos “jogam” na “caixa de depósito mental” de cada ser humano.

O meu “Eu Verdadeiro”, portanto, não é mais o do “primeiro impulso”, mas é o que olha e observa o que se passa na minha “tela mental”. E dessa

maneira, fui aprendendo a “pescar” nessa “corrente mental”, porque nela, às vezes, vem algo bom, que apropriado na minha consciência quando assim o decido – como não mais me confundo com o que passa nessa “corrente mental”, eu sempre a observo, ou seja, “leio-a” de modo sereno. Inclusive, aprendi a colocar nela os meus próprios pensamentos e sentimentos, pois ela é um tipo de “internet cósmica” dos campos mórficos da espécie *Homo sapiens sapiens*.

Não há como impedir o fluxo mental da “primeira versão” da vida. Ele vem porque as vontades não são só as da pessoa, ou não são as dela, mas de todo o inconsciente coletivo e campos mentais que envolvem a nossa espécie. Livrar-se desse fluxo mental da “primeira versão” da vida, ninguém consegue, mas o drama está em se confundir com isso. A expressão *dehatma buddhi* identifica aquele que é refém desse drama.

A “primeira versão” psíquica de uma pessoa, constituída por esses primeiros pensamentos e sentimentos que ela tem, é falsa, pois eles são os arquivos que são “jogados” na sua “caixa de depósito”, e que a fazem pensar que é ela que está vivendo, mas não é.

Os mestres hindus ensinam que, para além do personagem que se expressa no corpo físico denso, há um outro “Eu Mais Profundo”. Entretanto, a humanidade “adoeceu” a tal ponto que quase todos os seres humanos se confundem com o corpo material, e acham que são apenas o tal corpo.

Para uma melhor compreensão, a seguir, apresento alguns casos em que os indivíduos envolvidos atuaram com a “primeira versão” dos seus psiquismos:

- Quando o “Eu” da “primeira versão” está vivendo uma pseudorrealidade, em que há uma autoridade, como um padre ou um pastor, afirmando que o ser humano é um “pecador”, imediatamente ele passa a “coleccionar” uma “figurinha-arquivo” contendo “sou um pecador”, e ainda associa a esse arquivo memorial a emoção de sentimento de culpa;
- Alguns dias depois de ver um filme em que tinha uma personagem que era muito invejosa, um indivíduo olha para o relógio de alguém, acha-o bonito e desejável, conclui que não tem dinheiro para comprar um igual, e pensa ter inveja da pessoa que o possui, mas esse pensamento



pode ser apenas uma lembrança inconsciente do tal filme que o sensibilizou e não porque, de fato, o seu Espírito padece do problema da inveja; e

- Se uma pessoa, ao longo da vida, lidar com certas situações de sempre desejar um objeto – um carro ou uma joia, por exemplo – de alguém, isso não quer dizer, necessariamente, que seu psiquismo seja de um ser humano invejoso, pois tais pensamentos podem ocorrer porque, quando criança, ela queria ter um certo brinquedo que seu coleguinha possuía, e isso criou sinapses cerebrais, já na sua infância, relativas à vontade de ter o que outros ostentavam.

Em cada um dos casos acima, esses indivíduos que atuaram na “primeira versão” dos seus psiquismos, demonstraram ter a “doença do *dehatma buddhi* por força do automatismo entre os fatos da vida e os respectivos registros negativos dos mesmos na sua mente. Como ele confunde o seu “Eu” com o que se passa na sua mente, ele se encontra refém dessa ilusão torturante. Isso não é trivial, pois ainda que uma pessoa não jogue *videogame*, a vida é um “jogo” que a utiliza como personagem, e ela não percebe, e segue vivendo de modo a obedecer aos comandos que movem o seu psiquismo, vindos sabe-se lá de onde.

Só quem se livra desse “primeiro impulso” dos pensamentos e sentimentos dos arquivos ruins que “coleccionou”, e apenas observa a “corrente mental” humana que passa, pode dizer, por exemplo: “- *Eu não tenho nada a ver com isso, ainda que eu reconheça que achei o relógio muito bonito!*”. Todavia, dizendo de modo simples, se ao sair dessa “corrente mental”, a pessoa continuar chateada porque alguém tem um relógio bonito e ela não pode ter um igual, isso significa que ela é invejosa.

Percebi esse “jogo” da vida quando concluí que o meu ego não era “dono” de si mesmo, pois muitas vontades que o meu psiquismo sentia não eram minhas. Foi quando decidi me livrar da “escravidão” dessa “primeira corrente” de pensamentos e sentimentos, ao fazer um movimento consciencial, para aprender a observá-la de maneira a não me confundir mais com ela.

O importante é a pessoa não se “apropriar” de tudo o que passa pela sua “tela mental”, especificamente do que ela não aprova, pois qualquer “figurinha-arquivo” que ela “cola” no seu psiquismo, torna-se dela, pelo menos do modo como temos vivido até agora. Desse modo, quando circular

um pensamento, uma sensação ou uma emoção inconveniente, a pessoa deve estar atenta para afirmar: “*Não sou eu!*”, visando não se confundir com a “corrente do fluxo mental” da espécie humana terrestre.

Quando alguém se caracteriza como um *dehatma buddhi*, o Criador recebe inevitavelmente o seu fluxo mental, porque ele está aprendendo, nos tempos atuais, a “ler” essa “primeira versão” da “podridão” da mente dele, uma vez que ele não consegue fazer essa “leitura” sozinho. Entretanto, quando uma pessoa consegue transcender a esse nível de postura e de atitude mental, para o Criador, esse tipo de fluxo se torna irresistível, e por meio do tirocínio dela – que sabe identificar o que existe de desagradável ou de bom nessa “corrente mental” –, ele passa a sentir as mesmas emoções e sensações que ela tem, adquirindo também as suas noções de senso crítico desperto. É assim que ele está se “humanizando” e assimilando a razão filosófica humana. Agora, uma “ponte” foi estabelecida, pois o “dono do lamaçal” – que é Javé – está indelevelmente “ligado” (ou “preso”) a alguns seres humanos que não apresentam a “doença do *dehatma buddhi*”, e deles recebe o suporte vibratório, o apoio psíquico-espiritual e a ajuda no campo do repasse dos arquivos humanos.

### 13.2. A INFLUÊNCIA DA “DOENÇA DO DEHATMA BUDDHI” NO LIVRE-ARBÍTRIO

Como há pensamentos que elaboram “algo” no ser humano, mas, às vezes, não se expressam por meio dele – o que aqui estou me referindo, diz respeito à leitura da mente, antes mesmo que esta se expresse ou não, via personalidade humana –, o Mentalma estuda esse estágio anterior à arquitetura dos pensamentos na mente.

Sob essa perspectiva, a questão que se impõe é: será mesmo possível alguma iniciativa e exercício do livre-arbítrio a partir de si mesmo, uma vez que há uma cota particularizada de informações apreendidas num psiquismo que pensa ser um “Eu”? Ou, em outras palavras: o ser que surge no “pós-impulso”, o qual, em última instância, define o que se entende como ser humano, pode ter algum livre-arbítrio?

As teses do Mentalma afirmam que sim, e as suas vivências mais profundas podem demonstrar esse estágio da mente pessoal, ainda que a quase totalidade dos neurocientistas afirme que não existe livre-arbítrio.

Com a prática, percebe-se que o ser humano consegue ter, sim, um tipo ou um certo nível de livre-arbítrio caso ele saiba se livrar da influência do “primeiro impulso” que, inevitavelmente, surge a partir de uma origem ainda misteriosa para a ciência – mas não para alguns, dentre os humanos terráqueos, que já conseguiram superar as fronteiras mais primárias da ignorância existencial.

Admitindo-se a premissa de que por trás de cada ser humano existe um Espírito, nos moldes explicitados pela “Revelação Espiritual”, codificada por Allan Kardec, na segunda metade do século XIX – a ciência não admite a componente espiritual, pois não consegue detectá-la facilmente em laboratório –, nesse caso, o “impulsionador” (a Mente Espiritual) tão somente começa o “impulso”, mas não o domina nas “estradas das redes neurais” do cérebro. **É nesse ponto que surge a possibilidade do livre-arbítrio da cota particularizada do indivíduo** (com suas verdades, conceitos, opiniões, preferências e comodidades), **que pode se sobrepor ao “impulso inicial”, educá-lo, dominá-lo e dar-lhe a destinação que desejar**. Aqui nasce a “arte do segundo impulso” e do padrão de livre-arbítrio que é possível à condição humana.

Há diversos graus e tipos de livre-arbítrio.

Imagine um rio caudaloso, no qual há uma barragem que acabou de se romper, e lá vem o lamaçal, enquanto um homem está no meio da correnteza do rio para enfrentar tudo aquilo. Nesse caso, o livre-arbítrio dele é muito pequeno, pois não dá tempo para se fazer quase nada, a não ser, procurar sobreviver – ele apenas vai tentar não morrer ao ser coberto totalmente pela “lama”. Assim é a vida de um *dehatma buddhi*, que tem o livre-arbítrio reduzido e costuma ser “atropelado” diariamente pela vida, gastando toda a sua energia (*prana*) para sobreviver à “enchente” do dia. Como ele se confunde com a “primeira versão”, gasta praticamente toda a sua energia administrando situações que ele não provocou com a sua vontade – ele é uma mera “cobaia”, administrando situações e ajeitando equações genéticas para o “dono” dessa “corrente mental”, que é Javé. Contudo, se esse homem, apesar de continuar dentro do rio, tiver saído do meio da forte correnteza e situar-se mais próximo à margem, com a lama no limite do seu tornozelo, ele estará tranquilo, sem dispendar grandes esforços, podendo observar o rio barrento, e aí, seu livre-arbítrio será maior, porque ele terá mais opções de ação.

Por analogia, um ser humano está vinculado à “corrente mental” da espécie *Homo sapiens sapiens*, mas se ele aprendeu a não ficar no “meio da mesma”, ou seja, a não lutar com os pensamentos e sentimentos que ela traz, e deixar aquilo fluir, dizendo “*não sou eu!*”, além de não se desgastar, ele optou conscientemente por construir essa condição de se tornar “senhor” de um livre-arbítrio muito superior ao que um *dehatma buddhi* possui.

### 13.3. AS ETAPAS DO KARMA

Segundo o já citado mestre indiano Kapila, *karma* é questão de ressonância, e não de fatalidade. O *karma* não pune ou premia ninguém, pois apenas é uma resultante de escolhas e atitudes tomadas pelo ser humano.

O *karma* é a lei da ação e reação, de causa e efeito que rege os caminhos do “circuito do CHA”, ou seja, é o resgate de um “banco de arquivos” produzidos pelas nossas atitudes mentais, e que ficaram “marcados” nos nossos corpos sutil, astral, mental inferior, Manásico e Búdico, ou seja, são arquivos que cada um de nós coleciona.

A cota de *karma* é negativa quando a quantidade de arquivos negativos está repercutindo bem mais do que a de positivos, o que implica afirmar que a resultante entre a quantidade de arquivos bons e ruins é negativa.

Mesmo fazendo um “favor divino”, um indivíduo pode ficar com um *karma* negativo, pois a “podridão”, a “doença” do Criador, às vezes, se torna tão pesada que ele se compromete e, aí, tem que resolver a complicação – isso se chama “*karma* negativo”.

Ao pegar um novo corpo, o Espírito lhe repassa a última resultante de arquivos gravados, e é assim que o ser humano vem reencarnando, ou seja, assumindo novos corpos carnis, mas **sempre com o mesmo padrão de continuidade do cérebro anterior e/ou da sua condição genética carnal do passado, apropriada em seu Espírito**. Quando esse repasse é positivo, neutro ou negativo, o *karma* também será, respectivamente, positivo, neutro ou negativo.

Esse “banco de arquivos mentais” que é o *karma*, precisa ser administrado pela “Consciência Particularizada” que o gerou – não por “deus”, Buda, Jesus, ou qualquer outro santo –, ao longo da Eternidade, se for necessário e conforme as circunstâncias de onde ela estiver.

O *karma* se divide em três níveis de arquivamento consciencial, ou em três compartimentos da “Consciência Pessoal”, ou três etapas de consecução, a saber:

- 1ª etapa: *Sanchita-karma*;
- 2ª etapa: *Prarabdha-karma*;
- 3ª etapa: *Agami-karma*.

### 13.3.1. SANCHITA-KARMA

*Sanchita-karma* é o conjunto do *karma* acumulado de todas as vivências do Espírito no corpo físico ou em outros tipos de corpos transitórios, ou seja, é o resultado de todas as ações do passado, o “banco” de *karma* de todas as suas experiências. Como o Espírito já viveu muitas vidas, ele recolhe, de cada cérebro dos corpos ao qual ele foi “imantado”, todos os arquivos mentais relativos a tudo que o Espírito fez desde que começou a nascer na espécie humana e em outras, se tiver sido o caso.

### 13.3.2. PRARABDHA-KARMA

O *Prarabdha-karma* é um *karma* colhido e acumulado no passado, mas que já começou a produzir resultados sob a perspectiva de acontecimentos presentes. Ou seja, é a parte do *Sanchita-karma* que vai ser vivenciada numa só vida ou na vida atual do Espírito no corpo físico transitório, uma vez que se manifesta nos acontecimentos presentes, a serem enfrentados pelo reencarnado (ou o novo “ego transitório”).

Para uma vida, que só vai durar cerca de 100 anos, ou menos, como ele não consegue administrar todos os arquivos mentais que foram “colecionados” ao longo de milhares de anos, por exemplo, e que estão registrados no *Sanchita-karma*, então, traz consigo, no novo corpo, somente uma parte deles, o *Prarabdha-karma* – o que se chama “programa encarnatório” de uma só vida –, para ser cuidado na nova encarnação.

Quando um Espírito razoavelmente evoluído vai se “imantar” normalmente a um novo corpo material, ocorre uma reunião espiritual em que são escolhidos os pais, avós, companheiros, o que determina uma série de circunstâncias a serem vividas, e como um novo ser humano, ele nasce dentro de um *Prarabdha-karma*. Dependendo da vibração espiritual, pode ocorrer uma encarnação não planejada, o que se dá no caso de reencarnações compulsivas, nas quais um Espírito se “imanta” repentinamente a um novo corpo, como quando um Espírito “viciado” em drogas fica junto de um casal de drogados que estão tendo uma relação sexual casual, sem nenhuma afeição envolvida, que termina provocando a fecundação. Nesse caso, não tem como existir uma preparação encarnatória prévia.

No que diz respeito ao *Prarabdha-karma*, ele é similar a uma prisão na qual o prisioneiro toma algumas atitudes, mas não pode sair do âmbito interno da mesma, pois o novo “ego terreno” tem o livre-arbítrio para fazer o que quiser, porém ele não se livra dos limites impostos pela sua “bagagem” de arquivos. Ao nascer numa família desajustada, ou com um cônjuge ou filho doente, por exemplo, a pessoa fica limitada nas suas ações, possivelmente devido ao seu *Prarabdha-karma* – existe exceção no caso de Espíritos em missão – que predetermina situações como essas, desde que o Espírito tenha tomado como opção, enfrentar esse tipo de “programa encarnatório” naquela vida.

### 13.3.3. AGAMI-KARMA

*Agami-karma* é aquele que, sendo efetuado ou semeado no presente, será incluído no *Sanchita-karma* ou, em outras palavras, é o que o “livre-arbítrio” da pessoa produz ao longo da vida atual, e dependerá sempre do seu modo de agir e da dimensão do que fez e/ou deixou de fazer.

Enquanto ela estiver carregando “fardos do passado”, dos quais ainda não conseguiu se libertar, alguns deles podem ser acionados na vida atual – ou por circunstâncias da vida, ou por vontades outras, que não a dela –, surgindo, assim, dificuldades de lidar com as emoções e as ressonâncias emanadas daqueles arquivos, o que pode gerar desarmonia e descompasso ao longo da existência.

Dependendo de como ela se comporte na vida, agindo no seu *Agami-karma* – que é o “banco de *karma*” gerado naquela vida apenas –, a cada segundo, ela mudará o seu *Sanchita-karma*, assim como o seu *Prarabdha-karma* daquela mesma vida, podendo modificar o seu “programa encarnatório” para melhor ou para pior.

Se a cada segundo da existência, ela é levada ou decide criar um padrão próprio de “assinatura quântica”, e começa a construir arquivos maravilhosos para o seu *Sanchita-karma* em apenas uma vida, limpando-o, ela pode resolver todo o acumulado, ou não, dependendo do seu tamanho e gravidade.

O drama que se observa na Terra é que, em cada vida, geralmente, o *Sanchita-karma* do ser humano piora, pois ele se “suja” mais, por não estar no comando do seu psiquismo.



#### 13.4. AS CONSEQUÊNCIAS DA REENCARNAÇÃO

A bagagem conceitual e os hábitos mentais adquiridos (“herança espiritual”) compõem sempre o pressuposto ou a base da reencarnação, que influencia a programação do ego.

As consequências de uma reencarnação, para o Espírito, normalmente são:

- a inibição das suas potencialidades;
- a limitação da sua atuação no programa encarnatório, devido ao *karma*;
- a manifestação da “doença do *dehatma-buddhi*”, da qual poucos escapam.

#### 13.4.1. A INIBIÇÃO DAS POTENCIALIDADES DO ESPÍRITO

A reencarnação inibe as potencialidades de qualquer Espírito, no sentido de toldar a sua percepção e seus potenciais.

O ato de encarnar constitui uma situação desconfortável e desagradável para o Espírito – não é bom estar vinculado a um corpo que tem mau hálito, dores diversas, diarreia e câncer, por exemplo –, além do grande perigo dele se complicar. Para ele, “imantar-se” a um novo corpo é similar ao que acontece a um profissional que tem que mergulhar em águas profundas e perigosas – inclusive, essa atividade de mergulho profundo, que depende do tipo, da concentração e da pressão de gases, por si mesma, já é arriscada. O profissional coloca uma roupa especial, mergulha, e fica lá embaixo, no mar, por algumas horas, mas, nesses momentos, não pode tomar um bom vinho, namorar, ou ler, por exemplo, pois suas potencialidades humanas ficam inibidas, tolhidas, enquanto ele realiza o seu trabalho. Entretanto, quando ele termina a operação de mergulho e se livra da vestimenta de escafandrista, ele respira aliviado, e volta a levar a sua vida normal. Um grande desafoço também acontece ao Espírito quando morre o corpo material que ele anima que, caso tenha “vivido e morrido bem”, o liberta das sensações perturbadoras da vida material, e ele voltará a vivenciar amplamente as atividades naturais da vida espiritual.

O problema é que, quando o corpo de uma pessoa morre, ininterruptamente, ela continua a existir do mesmo jeito que quando estava viva – por exemplo, se era cretina, continua assim.

Até que o “Eu” da pessoa desencarnada resolva a questão de que ela continua existindo, enquanto observa seu corpo material morto, ela continua sendo o último personagem que o seu Espírito desenvolveu. E se ela achar que é mesmo ele e for ignorante sobre a vida espiritual, pois não “coleccionou”, no cérebro que deixou, arquivos de conhecimento ou que admitissem a possibilidade que há vida após a morte – e nesse momento, até a crença ajuda –, não terá, disponível no seu psiquismo, o impulso que a levaria a perceber o mundo espiritual, para se compor com o seu Espírito, entregando-se ao mesmo em termos de repasse do “Eu memorial transitório” que jamais deveria prevalecer sobre o “Eu Espiritual”, a não ser por opção deste. Assim, ela se ligará aos arquivos mais grosseiros/primitivos – na verdade, ridículos para vida espiritual – que

“coleccionou”, e que vão pesar e se fazer presentes no seu psiquismo. Nesse caso, ela não conseguirá olhar para a Espiritualidade, nem interagir com o tipo de vida que lhe é natural, porque não estará “limpa”.

#### 13.4.2. A LIMITAÇÃO DA ATUAÇÃO DO ESPÍRITO NO PROGRAMA ENCARNATÓRIO, DEVIDO AO KARMA

O *karma* “fixa” os limites do programa encarnatório, o que significa algum tipo de “prisão” que somente pode ser percebida fazendo-se a “leitura espiritual” dos fatos da vida.

Depois que o Espírito encarna, o seu “ego terreno” formado, normalmente se acostuma a viver nesta Criação, e até pode gostar disso, mas a vida espiritual plena é muito melhor.

A maioria dos Espíritos que encarnam na espécie *Homo sapiens sapiens* precisa estar neste mundo porque se “infectou” a tal ponto com as vibrações primitivas do psiquismo animal que não mais consegue vivenciar a vida espiritual, em sua plenitude, há alguns milhares de anos – é que os demais corpos do quaternário inferior não desaparecem quando morre o corpo físico de cada uma das outras vidas, e esses “fantasminhas” permanecem “cheios” de arquivos, às vezes pertencentes a vidas de mais de três mil anos atrás, que ainda são administrados pelo “ego terreno” atual. Esse é um “fardo” terrível, porque a pessoa não consegue construir novas sinapses, novas ideias, devido ao peso das antigas, que ditam suas inclinações e tendências.

Portanto, em casos desse tipo, quando um Espírito vai assumir um novo corpo, ele tem que trazer aquela “coleção” de arquivos horríveis das vidas passadas, já nascendo, portanto, com o “fardo” do que foi “coleccionado”. Aparentemente, o novo “ego terreno” não deveria ter relação com os arquivos produzidos pelos demais egos do seu Espírito, contudo, na lógica espiritual, cada ser humano é só mais um personagem que o seu Espírito “colecciona” no processo de reencarnações sucessivas – ou seja, a “roda de *Sansara*”.

### 13.4.3. A MANIFESTAÇÃO DA “DOENÇA DO DEHATMA BUDDHI”

De um modo geral, a “Personalidade Eterna” – o “Eu Profundo” – se confunde com a transitória quando o ser humano se ilude ao pensar que ele é o seu corpo e sua personalidade temporal, tornando-se um *dehatma-buddhi*. Essa é outra consequência da encarnação.

É o conceito hinduísta de “*Maya*”, que cria uma ilusão tão profunda que a pessoa pensa que esta realidade transitória é a real, e que não tem mais nada além disso, nem vida espiritual. Nesse caso, **esse tipo de ilusão toma “o acessório pelo essencial”, “o transitório pelo eterno”, o que resulta em uma inversão de valores**. Esse é o efeito de *Maya*, que constitui uma consequência da reencarnação. Assim, não é bom reencarnar, mas é necessário, por motivos que não são tão nobres, como aponta o romantismo e a ingenuidade dos postulados religiosos!

Esta Criação foi gerada de uma maneira na qual os elétrons se reorganizam não apenas para registrarem, na intimidade, o que cada um deles vivencia, mas também para que, quando eles formam moléculas, órgãos e corpos biológicos, o psiquismo que emerge do cérebro de cada um desses corpos julgue que pensa e, assim, “marque” em si mesmo, por meio dessa cognição ou só da percepção sensória, os arquivos de cada segundo da sua vida. Desse modo, ou o ser humano toma conta de si mesmo ou a vida “colará” as “figurinhas-arquivos”, de cada segundo, que geralmente são problemáticas, pois geram *karma* negativo – quando o corpo biológico morre, ao Espírito só resta administrá-las.

A Mente Espiritual é eterna, enquanto o cérebro animal só serve para uma vida, mas ele, quando se forma, já é produto da “coleção” de arquivos que essa Mente Espiritual tinha.

De acordo com essa “coleção” de arquivos é que o esperma e o óvulo dos progenitores são escolhidos para criar um corpo com genética compatível, isso nos casos em que, como já ressaltado, a reencarnação pode ser programada. A personalidade que nasce, vai vivendo sem saber exatamente o porquê, de onde vem as tendências e inclinações que apresenta, e quem é que a está intuindo a realizar algo, entre outras questões. Se a sua vontade não assumir a gestão de si mesma, ela vai só ser alguém impulsionada pela vida. E se ela se confundir com esse alguém, que a cada segundo tem pensamentos, sentimentos, e vai vivendo, pensando ser

o seu corpo físico que recebeu um nome, ela adquire a “doença do *dehatma buddhi*”, que os hindus dizem que 99% da humanidade tem, inclusive eles próprios.

Estou sendo repetitivo, na verdade, muito mais do suportável e do recomendável para um pretenso livro porque prefiro ressaltar os temas básicos que precisam urgentemente ser compreendidos, de maneira adulta, pela cultura humana, notadamente a ocidental, para que possamos viver mais amplamente e de modo “superior”, daí o ressalte na questão da “doença psíquica do *dehatma buddhi*”, que marca praticamente toda a humanidade.

Para os que se encontram na “roda de *Sansara*” – ou seja, a quase totalidade da humanidade –, tendo que reencarnar no esquecimento de tudo o que foi vivido anteriormente, sem ter um parâmetro que facilite as lembranças do que é preciso ser remediado, fica muito difícil estabelecer um rumo adequado às intenções de seu Espírito, na sua nova existência. Nem todos os humanos nascem dotados com a facilidade, ou a sensibilidade para perceber o que deve ser reparado. Entretanto, isso é uma necessidade operacional de uma Criação “problemática” e esse fluxo dos eventos que unem causas passadas e consequências do presente chama-se “vida”.

Na quase totalidade dos universos que existem em outras Criações, há uma “informação inicial”, absolutamente clara e correta, que é emanada por uma “Consciência” localizada fora. Essa “informação inicial” passa por um processo em que tem um plano implicitamente definido, que reproduz um determinado nível de realidade. Quando essa “informação inicial” está 100% correta, o processamento dela decorre de maneira 100% correta, e o nível de realidade que surge é 100% transparente, claro, evidente. Aquele que “nasce” nesse tipo de Criação, reconhece a “informação inicial” e, portanto, não precisa de subterfúgios, nem de “vestimenta” para sobreviver nesse tipo de realidade quando a sua “Consciência Espiritual” se expressa na mesma.

Contudo, caso a “informação inicial” esteja “comprometida”, ou seja, quando há um problema na sua formulação e ela “escapole”, o seu processamento não se dá como devia, pois ele fica “prejudicado”, “corrompido”, de algum modo. Então, a faixa de realidade que sai, como resultante desse processamento, é toda “poluída”, “infectada”. E esse é o caso desta Criação “imperfeita”, na qual os que estão aqui dentro, geralmente, nem conseguem entender “quem são, de onde vêm, por que e

para que estão nela, e para onde vão”. O esquecimento de tudo vivido anteriormente pelo Espírito leva exatamente a essa falta de entendimento, que exige a habilidade mental da “decifração” na “busca pela verdade”.

O “mar de elétrons”, que constitui tudo o que “existe”, é uma grande “podridão”, e conforme já apontado pela Ciência, “na natureza, nada se cria, nada se perde, tudo se transforma”, o que implica dizer que somente existe esse tipo de matéria para constituir o que tiver que ser materialmente construído.

O corpo biológico de cada pessoa, depois que ela morre, quando cremado ou enterrado, se transforma em “pó”, liberando os elétrons. E toda a informação que essa pessoa produziu, ficou registrada nesses seus elétrons, mas o problema é que a “informação inicial” não estará claramente demonstrada neles ou, dizendo de outro modo, está, só que em estado de “putrefação”, devido à “queda” da Mente do Criador.

A questão é que o psiquismo humano não consegue identificar a “informação inicial” que partiu da “Consciência Criadora”, de maneira límpida, cristalina, porque o processo criativo e o fluxo mental decorrente se encontram “infectados”.

Atualmente, algumas pessoas do IEEA estão conseguindo produzir padrões de “decifração” dessa realidade, ainda que suas contribuições para o fluxo mental humano sejam pequenas em relação ao que nele circula – pelo menos, agora é diferente de “zero” ou de nenhuma informação corretamente “decifrada” em termos de compreender o que se passou na gênese do processo criativo.

A humanidade precisa criar um outro tipo de “corrente mental” para influenciar a Mente que gerou essa “informação inicial errada”, porque essa Divindade Menor “caiu” na própria Criação.

O “entrelaçamento quântico de elétrons”, decorrente da Criação “indevida e problemática”, está todo “infectado”, o que interfere negativamente no psiquismo humano – na verdade, em todos os psiquismos de todas as espécies existentes até o momento –, porque uma pessoa, ao observar esta realidade, não consegue descobrir, por exemplo, a razão pela qual todas as espécies da natureza já nascem querendo matar outras para sobreviverem a qualquer custo.

Os poucos que pensam, já perceberam que tem “algo errado” nesta Criação, ou então, o “padrão claramente constatado” seria o do sofrimento, o do sacrifício, o que não poderia fazer parte de uma Criação “perfeita”,

advinda de um “deus perfeito” – eis um pleonasmo desculpável – nem mesmo se ela fosse brandamente considerada “incompleta”, segundo o modo de pensar humano.

No fluxo mental de um universo criado “perfeitamente”, tudo tem que ser – e de fato é – “perfeito”, sem problemas de qualquer ordem, e este passa a existir “para sempre”. Como esta Obra é “imperfeita”, ela tem que acabar, e é por isso que a entropia – energia *Tamásica* do Senhor *Shiva*, um dos três “deuses da *Trimurti*”, na versão cosmogônica do hinduísmo – funciona como o “selo de garantia” que, um dia, lá no futuro distante, esta Criação se desconstituirá.

Caso fosse possibilitado à consciência de um ser humano saber dos erros do passado, isso não implicaria uma existência problemática, desde que ele usasse esse conhecimento para buscar desenvolver a habilidade, na vida atual, de resolvê-los e de não cometer novos equívocos.

A “blindagem” que envolve esta Criação e a Espiritualidade (Erraticidade) ao seu redor não foi providenciada para evitar a derrocada de um Espírito devido à imaturidade de seu “ego terreno”. Ela existe porque é uma “lei dos processamentos de novos universos e de faixas dimensionais”.

**Esta Criação é um tipo de “câncer” no “tecido” da Espiritualidade Superior**, só que esta jamais se “suja”. Como entender esse aparente paradoxo? Nos livros que tenho produzido a respeito desse assunto, essa questão é abordada em profundidade e, portanto, aqui somente a ressalto como maneira de complementar a temática desenvolvida, como também para fomentar alguma curiosidade construtiva naqueles que buscam ampliar os seus horizontes no campo da compreensão.

A questão é que se o problema do Criador “caído” não for elucidado antes deste universo material acabar, este “câncer”, que só existe dentro da “blindagem”, passará para fora, ou seja, manchará o “Paraíso”, e ninguém sabe como resolver isso. Talvez, a solução seja criar um outro universo, especificamente para absorver o que resultar deste, como modo de conseguir mais tempo para extinguir este “câncer”.

Portanto, a “blindagem” existe não porque “alguém” a definiu, mas por constituir um desdobramento natural da “implosão da Mente de uma Divindade” e dos desdobramentos do que na Terra a Física Quântica chama de “colapso quântico”, por força de uma função de onda que foi acionada de modo a sair do campo das possibilidades, para gerar uma realidade e/ou se tornar um ato/fato concreto.



Quando a Divindade conhecida como Prabrajna – ou Prajapati – expeliu esta Obra, ela teve o seu Corpo Mental “fragmentado” e “sugado” para dentro dela no primeiro segundo, o que resultou na formação de uma “blindagem quântica” no entorno desta Criação. Para os Seres que estão fora da “blindagem”, esta Obra “indevida” é apenas um “micropadrão colapsado” – para a “lógica” deles.

Visando um melhor entendimento do problema desta Criação, faço uma analogia desta Divindade “caída” com uma hipótese imaginária – ainda que esta deixe a desejar quanto à intensidade e à complexidade da questão –, sobre uma pessoa que teve o seu “cérebro explodido” enquanto criava um jogo virtual, com os seus neurônios sendo sugados para dentro desse jogo, o que obrigou o “Eu” dessa pessoa a se transferir para lá. Sob a perspectiva da pessoa que foi tragada, tendo os seus neurônios “espalhados” no jogo, esse *videogame* é tudo o que o “Eu” dela, agora prisioneiro, consegue perceber.

A “Criação *Rajásica*” de Javé – com suas “criaturas-ferramentas” – é similar a um *videogame*. Os elétrons e os antielétrons, que são a sua energia *Rajas*, corresponderiam aos “neurônios” dele, oriundos de seu Corpo Mental “fragmentado”, que foram “espalhados” neste universo material e no paralelo, o universo antimaterial, respectivamente. Todos estes elétrons e antielétrons ficaram “infectados” pela dor e pelo desespero incomensuráveis que o seu “Eu Mais Profundo” sentiu no momento da “desconexão” e da “queda” do seu Corpo Mental.

Logo após essa “queda”, uma segunda Divindade, conhecida como Mavatna, tentou corrigir a “informação inicial”, expressando sua energia *Satva* de maneira que ela pudesse criar as forças eletromagnética, da gravidade, nuclear forte e nuclear fraca, para tentar, pelo menos, agrupar a energia *Rajas*, que estava “espalhada” como elétrons. Uma terceira Divindade, chamada “Savna”, ao verificar que o Corpo Mental de Prabrajna não se reconstituiria apenas a partir da atuação da energia *Satva*, concluiu ser necessário expressar sua energia *Tamas*, de modo a garantir que esta Criação “indevida” tenha um fim, dando um certo tempo para que o problema da Divindade “caída” fosse avaliado e solucionado.

A questão é que, na época da “queda” de Prabrajna, Mavatna e Savna não sabiam o que podia ser feito para resolver o problema dele e, então, a energia *Tamas* foi aplicada nesta Criação, mas de maneira progressiva – por isso que a entropia do universo aumenta com a sua expansão, garantindo

que, num futuro distante, esta Obra se desfça. Até lá, esse é o tempo que as “criaturas-ferramentas” têm para resolver o “problema” do Criador.

A Espiritualidade providenciou seres vivos, as “criaturas-ferramentas”, para “limparem” os elétrons, porque eles são os “neurônios” da Mente “despedaçada”, reorganizando-os, de modo a criar um “Biocosmos Inteligente”, ou seja, uma “Mente Cósmica”, a partir da evolução biológica. O objetivo principal é devolver essa “Mente Cósmica” para a “Consciência” que um dia foi “dono” dela, mas se desconectou no momento da “queda”.

As mitologias falavam que era necessário “consertar” o Criador “caído”, mas quando as religiões surgiram, elas acabaram com as notícias mitológicas, atualmente consideradas lendas. Entretanto, é isso que os seres humanos estão proporcionando, mesmo sem saberem disso, e vão fazê-lo com muito mais eficiência se aprenderem a transcender a “doença do *dehatma buddhi*”.

### 13.5. COMO SE “CURAR” DA “DOENÇA DO DEHATMA BUDDHI”

Em resumo, um *dehatma buddhi* é, ao mesmo tempo, aquele que se confunde com o corpo, que está preso a uma pseudorealidade ilusória, que está perdido na sua “zona de conforto”, que está numa profunda inércia espiritual, que está imerso numa “*matrix*” sob os efeitos da “pílula azul” – uma referência à trilogia de filmes “*Matrix*” –, e que “já morreu em plena vida e pensa que está vivo”.

Dependendo do modo como a pessoa usa o foco da sua “Consciência Pessoal”, ela poderá conseguir sair ou não dessa situação. É exatamente por meio dos exercícios ou das posturas mentais, descritas neste “*Mentalma I – A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais*”, que o(a) praticante pode e deve atuar para se “curar” dessa “doença”.

Para que seja possível “educar e/ou dominar” esse arquivo mental problemático de se considerar como sendo o próprio corpo biológico, a fim de transcender essa impressão errônea sobre si mesmo, primeiro se torna necessário o psiquismo pessoal promover a pacificação pessoal nos mundos mental e emocional – os dois corpos do quaternário inferior, os chamados corpos intelectual e emocional – que “definem o psiquismo” de um ser humano. Somente assim poderão surgir o “Eu Profundo” e a sua “Vontade” no seu psiquismo. Como?

A **pacificação pessoal** vem com a **produção do sentimento do autoperdão, associada ao necessário nível de “compreensão profunda” e de “motivação perene” sobre o “novo sentido da vida”** que a pessoa está agora abraçando. Essa atitude mental ancorada na disciplina respiratória profunda e elevada, sempre praticada em “oportunidades meditativas”, sejam em que circunstâncias forem, destrava todos os obstáculos mentais que, vagarosamente, vão se rendendo à soberania do psiquismo doravante desperto para a conduta superior.

É preciso que o ser humano saiba se livrar do “Eu apressado” da “primeira versão” do psiquismo humano, para poder descobrir ou provocar o despertar do seu “Eu Mais Profundo”, em algum momento.

O “Eu Mais Profundo” é capaz de observar os pensamentos e sentimentos que passam pela “primeira versão” do psiquismo, sem se confundir com eles – o “Eu apressado” se confunde, e isso é um problema.

O Mentalma convida o(a) praticante a refletir sobre a questão de que há um “Eu Mais Profundo” nele(a) do que esse outro “Eu” para o qual ele(a), até então, usou e conjugou verbos e qualificou de maneira absolutamente errada, pois é o seu corpo que bebe, que tem disenteria, ou seja, que tem necessidades biológicas corporais, e que morre.

É importante que o indivíduo compreenda que ele não é o corpo físico do qual se utiliza, pois quando esse corpo morre, o seu “Eu” continua a existir ininterruptamente, sentindo-se em um outro “corpo” e observando seu corpo material morto. Fazer a transferência do seu “Eu”, livrando-se das influências do mundo material, pode demorar um segundo, ou um século, ou um milênio, dependendo das “figurinhas-arquivos” que ele tenha no seu “álbum mental”.

Novamente ressalto: no momento da morte do seu corpo físico, esse tal “álbum” “desfila” na sua mente em um segundo, ou vai levar muito tempo para “passar” se ele estiver, por exemplo, fixado na “figurinha-arquivo” relativa ao dinheiro que deixou lá no banco, e em quem vai herdá-lo – nesse caso, ele nem completa o movimento de consciência para o mundo espiritual porque estava apegado à riqueza material que possuía em vida.

Ainda que eu seja “cheio de defeitos e esquisitices” e “coleciono” arquivos complexos, consegui não ser um *dehatma buddhi*, pois não tenho mais arquivos ruins e sou totalmente responsável pelas “estradas neurais” ou sinapses que existem no meu cérebro e na minha mente – porque já aprendi a fazer isso.

“Indisciplinado” como sou, ainda consigo aferir, todas as noites, se acrescentei algum arquivo mental negativo em mim devido a alguma atitude ou reação equivocada. Quando detecto qualquer arquivo negativo, logo o descarto, pois me cuido para não dormir “sujo”, uma vez que “treino” para poder morrer a qualquer momento – há muito tempo, o Mentalma me preparou para isso, porque quero “estar limpo” no instante em que a morte chegar. Para o meu “Eu”, tanto faz que ele exista nesta realidade ou na Espiritualidade, desde que possa ser útil à “construção da beleza da existência” ou a alguma causa nobre, que assim me pareça.

O ser humano que amplia a expansão do seu psiquismo, terá uma atuação mais ampla na vida – o Mentalma convida o(a) leitor(a) a atuar dessa maneira, só que isso requer esforço e alguma disciplina.

A única certeza que tenho é a de que, se “alguém do meu tamanho” conseguiu, qualquer um também o poderá fazer. Assim afirmo tão somente

para dizer que é possível!

Enfim, criei o Mentalma para sair dessa situação de atuar como um *dehatma buddhi*, e consegui. Atualmente, não carrego comigo nenhum medo. Estou pronto para, no próximo segundo após a morte deste meu corpo biológico, o meu psiquismo continuar ininterruptamente sendo o mesmo “Eu” da vida terrena, mas já dizendo para o meu Espírito que ele deverá pegar deste “Eu” os arquivos que quiser, descartando os demais, dos quais ele não precisa, pois não faço questão de continuar a ser este “Eu terreno”, em relação ao qual treinei a arte do desapego, e deixo para ele (o meu “Eu Espiritual”) definir a forma do seu perispírito. Assim, este meu “Eu atual” se “perderá no oceano profundo” do meu Espírito, que já teve vários “Eus”, terrenos ou não, pois a minha “coleção de arquivos” é apenas mais um “ego” da sua “coleção maior”.

Quando a pessoa sabe que seu “ego terreno” não é o que a define, ela conclui que não é o seu corpo biológico, com o nome que lhe deram. Eu, por exemplo, não sou “Rogério”. “Rogério” é o “*modus operandi*” de um ser humano ao qual foi dado esse nome, e como todo mundo se acostumou a me chamar assim, finjo ser “Rogério” – ainda que eu tenha descoberto que não sou “Rogério” –, para poder conviver com a família e os amigos.

O “rebanho humano” e os afetos de cada pessoa normalmente exigem que ela se porte como a maioria – que seja –, porém é preciso manter a luz da sua Alma acesa de modo consciente para viver e morrer de maneira lúcida. Contudo, o ser humano “desperto” não deve chamar a atenção do “rebanho humano”, dizendo não ser o “ego terreno”, que atende por determinado nome que lhe foi dado. Não funciona!

A questão é que o “rebanho humano” sempre crucifica ou queima quem incomoda. Então, não é o momento de tentar convencer ninguém de nada, pois já é tempo de “maioridade espiritual”, e cada qual só pode tomar conta de si mesmo e dar o seu exemplo. Portanto, é fundamental que cada um cuide da sua “caminhada entre o berço e a cova” e que o faça com dignidade.

---

## 12º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você é um “*dehatma-budhi*”;
2. se você tem a capacidade de se “curar” dessa “doença do *dehatma-budhi*”, cuja característica principal reside na “postura mental” equivocada, caso a conclusão em (1) seja afirmativa; e
3. se você acha que a compreensão de que você não é o corpo, surgirá espontaneamente, caso a resposta em (2) seja negativa.
4. o que precisaria acontecer, interna ou externamente, para que você entenda que não é o corpo.



## RIQUEZA ESPIRITUAL



Do mesmo jeito que, na vida material, uma pessoa é considerada rica quando possui muito dinheiro, a sua “riqueza espiritual” reside nas potencialidades espirituais que ela “colecciona” em si mesma e que costuma apresentar, seja em que condições estiver e por onde tiver que passar.

Jesus tinha uma grande “riqueza espiritual” e por isso ele podia fazer dela o que quisesse – e ele fez muitos “milagres”. Aquele que possui uma grande “riqueza espiritual” pode transformar *prana* – a energia vital que permeia esta Criação e que é absorvida pelos seres vivos por meio do ar que respiram – no que ele quiser, puder e souber fazer.

“Potencialidades espirituais” significam a “riqueza que não pode ser atacada por ladrões, traças ou ferrugem”, da qual Jesus falava nos evangelhos.

Metaforicamente, o fluxo do “primeiro impulso” pode ser comparado a um “rio caudaloso”. Assim, é possível perceber as marcações cármicas positivas de uma pessoa detentora de “rica bagagem espiritual”, que se encontra nas “águas rasas”, próximo a uma das “margens do rio”, como também notar que aquele que estiver perdido no “circuito do CHA”, estará se debatendo no “meio dessa corrente”, gastando sua energia para não ser levado pelo fluxo, como já abordado anteriormente.

O ser humano pode, desavisadamente, ficar “no meio da correnteza do rio da vida”, ou ir, sabiamente, para onde “o nível da água se encontra abaixo do joelho”, pois desse modo, não gastará sua energia (*prana*).

O “rio da vida” se torna muito difícil e problemático para quem está “se afogando”. De uma maneira geral, a humanidade está “se afogando”, apenas tentando sobreviver, e por isso não produz “riqueza espiritual”, ou seja, arquivos mais complexos e sofisticados.



A “riqueza espiritual” de cada ser resulta da somatória das seguintes conquistas:

- esforço intelectual;
- compreensão;
- assimilação dos significados mentais do que foi compreendido;
- vivência do que foi assimilado.

Para o ser humano conquistar “riqueza espiritual”, ele precisa fazer um certo esforço intelectual, de modo a poder tornar mais e mais esclarecido o seu grau de compreensão.

Primeiramente, o(a) praticante do Mentalma compreende, depois assimila o significado mental do que foi compreendido, o que o motiva a vivenciar um novo estilo de levar a vida. O Mentalma é necessariamente uma experiência pessoal!

Lembre-se o(a) leitor(a) que somente a vivência do que foi compreendido e posteriormente assimilado, permite que a “riqueza espiritual” se disponibilize permanentemente no seu psiquismo.

Cada ser humano já tem mais ou menos “riqueza espiritual” amalhada na própria Alma. À medida que ele vivencia métodos de pacificação e educação mental, as riquezas internas de vidas anteriores tornam a surgir na superfície da sua consciência e as mesmas passam a influenciar a sua atual existência terrena.

### **21ª Constatação:**

**Quem se alinha com a sua “riqueza espiritual”, dela não mais consegue se afastar e, necessariamente, deixa de viver de modo medíocre.**

O objetivo do Mentalma é a emancipação pessoal por meio:

- do despertar da “riqueza espiritual”;
- do seu melhoramento constante;
- da vivência plena, associada aos nobres princípios e propósitos que a caracterizam.

Alguns livros de autoajuda deixam, nas suas entrelinhas, a estranha mensagem de que “não ser feliz é uma questão de incompetência pessoal”. Penso que sim, mas o meio em que os humanos vivem não é o melhor local para se estar, nem a vida é um “conto de fadas”, e os autores desses livros, geralmente, fecham os olhos para a análise ponderada das circunstâncias da existência na Terra. Optam pelo romantismo necessário para motivar as pessoas, e penso mesmo que assim deve ser. Tem a sua serventia e, na Terra, não há uma só página de qualquer livro que não possa ser útil a alguém, tamanha é a nossa necessidade evolutiva, como também a diversidade dos problemas e dos obstáculos a serem resolvidos.

Sob a perspectiva dos acontecimentos, boa parte da humanidade teria todas as razões para ser infeliz, e considero ser enigmático o fato de não nos encontrarmos tristes o tempo todo, daí a importância do romantismo, da motivação, do autoengano, enfim, da esperança!

A compreensão em si não leva à assimilação dos significados mentais do que a pessoa compreendeu. Por exemplo, apenas compreender e gostar do que foi explicado no décimo capítulo “*A Disciplina dos “3As”*”, não implica que o(a) leitor(a) interiorizou esse conhecimento, ficando tocado(a) pelo mesmo, e muito menos que passe a praticá-lo.

Não basta a pessoa pensar que, quando acordar no dia seguinte, vai aprofundar a sua respiração, porque assim ela acalma a sua mente e alinha o seu “ego terreno” com seu “Eu Mais Profundo”. Ela terá que fazer isso, ou seja, vivenciar, senão essa “potencialidade espiritual” não se torna uma riqueza disponível nela.

## **22ª Constatação:**

**Se a pessoa não vivenciar a disciplina que a cativa, ela jamais poderá criar, em si mesma, um tipo de “forninho mental” que transforma o *prana* – advindo da respiração no “material quântico” –, que ela precisa usar para alguma necessidade.**

**Essa capacidade de capturar o *prana* é uma “riqueza espiritual”. Saber usá-la, outra!**

Torno a repetir que o objetivo do Mentalma não é fazer com que o(a) leitor(a) se sinta bem ao terminar de ler este livro, achando maravilhoso o que aqui está exposto. Não, é para ele(a) se sentir incomodado(a), de modo a querer sair da “zona de mediocridade”, da “zona do mesmismo” em que

está existindo no momento – e neste ponto, peço desculpas porque posso ferir susceptibilidades ao escrever com cores tão contundentes.

Caso o(a) leitor(a) não se interesse em vivenciar as práticas propostas no Mentalma, recomendo que ele(a) descarte os conhecimentos referentes a elas, e que procure outra fonte que o(a) estimule a criar uma disciplina de vida, um código de vida, uma agenda de propósitos espirituais em plena vida física.

---

## 13º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você é “rico” ou “pobre”, sob a perspectiva espiritual;
2. caso se considere “rico”, quais os graus de “riquezas espirituais” que você tem (detalhe: preserve-os);
3. caso você se ache “pobre”, de que maneira ter mérito moral (por exemplo, procure servir ao próximo, estar disponível para ser útil, estudar, se esclarecer, não impor nada sobre quem quer que seja, não querer controlar ninguém, não querer ser “aplaudido”, e ousar amar filosófica e não emocionalmente, dignificando a vida como você puder), que é o que vale para o “cofrinho das nossas riquezas espirituais”;
4. se você está à “margem do fluxo violento da correnteza da vida” (detalhe: caso assim se encontre, regozije-se consigo mesmo, pois suas características são a de ter a habilidade de parar e vivenciar a sua vida interior e se manter sempre desperto para a construção mental de novos horizontes, independente de tudo mais);
5. se você se sente no meio da “correnteza arrasadora do rio da vida” (detalhe: caso assim se encontre, ou seja, se você ainda está vivendo pseudorrealidades, acreditando que precisa praticar certos hábitos impostos por crenças, então, como a sua “pobreza espiritual” se tornou “mediocridade”, aprenda a “nadar” no “circuito do CHA”, reze para quem você quiser, se esforce bastante para não sucumbir em plena vida, e boa sorte); e
6. se você não sabe onde se encontra no “fluxo violento da correnteza da vida” (detalhe: se assim for, reze mais ainda, e trate de descobrir porque, para ser uma pessoa esclarecida, você precisa ter, em primeiro lugar, consciência disso!).

---

É fundamental você refletir sobre esses aspectos da vida, porque cada pergunta dessas e as respostas que você dá – como já expliquei –, são novas

sinapses, ou seja, novas “estradas neurais” que vão surgir no seu cérebro e, com as práticas mostradas no Mentalma, o seu Espírito tem o tipo de “teclado” de DNA que ele necessita para “digitar”, de modo a movimentar você em relação a esses assuntos.

Ao ler outras vezes, ao longo da vida, os temas abordados no Mentalma, você termina por criar uma certa intimidade com eles e, nesse momento, pode surgir um belo “planejamento espiritual” a partir de uma “Vontade” que marque você – assim, são as conquistas do Espírito, que se adquire lenta e progressivamente.



## O MÉTODO DO “NÃO SOU EU!”



O método do “Não sou eu!” é o primeiro passo no campo da percepção profunda do Mentalma, e consiste na prática da **respiração controlada** e nas seguintes **posturas mentais**:

- Determinar que, a partir de certo momento, qualquer pensamento ou sentimento ou sensação somente será assumido como tendo partido da própria pessoa quando houver a seguinte decisão anterior dela: “*vou pensar sobre o assunto em questão*”.
- Se não aconteceu essa decisão anterior, para tudo o que surgir na “tela mental”, a “Vontade soberana pessoal” deve afirmar para si mesmo: “*Não sou Eu!*”.

De tanto isso ser feito, é possível perceber que, durante o dia, a totalidade dos pensamentos e dos sentimentos que passeiam pela “tela mental” de um ser humano – e que o preocupam, que o mortificam e infernizam a sua existência – são decorrentes das circunstâncias da vida e da profusão de palavras, frases, conexas ou desconexas, pensamentos, opiniões, sensações, dentre outros modelos mentais, que simplesmente surgem no seu psiquismo, mas não porque a pessoa decidiu pensar e sentir aqueles contextos e seus produtos mentais.

Com o tempo e a prática, o(a) praticante do Mentalma percebe claramente que, às vezes, ao longo de todo um dia, em que ele(a) decidiu não pensar sobre nada, no entanto, vários pensamentos e sentimentos passaram por sua mente.

O método do “Não sou eu!” é aquele que faz com que o ser humano comece a ser um “observador” do que se passa no seu psiquismo, ao

afirmar para si mesmo: “— *Eu não vou pensar no próximo minuto!*”. Contudo, vem-lhe um pensamento, e ele diz: “— *Não sou eu!*”. Novamente, ele decide: “— *Eu não vou pensar no próximo minuto!*”. Ao vir um pensamento, ele afirma: “— *Não sou eu!*”. De tanto a pessoa repetir esse procedimento, ela começa a identificar se os pensamentos que ela tem, são do seu “ego terreno” ou não.

Passei anos fazendo isso. Ao aprofundar a minha respiração, tentava não pensar em nada, e quando vinha um pensamento eu dizia: “— *Não sou eu!*”.

Atualmente, não faço mais esse tipo de prática, no campo da percepção, porque cheguei à terrível conclusão que a mente que, nos tempos de ingenuidade, pensei ser minha, jamais o foi, pois o que se passava no meu psiquismo não era proveniente da vontade do meu ego. Ou seja, durante boa parte da minha vida, muito pouco do que se passou na minha mente foi efetivamente gerado pela minha vontade.

O método do “*Não sou eu!*”, que criei para mim mesmo, me levou a essa conclusão. Foi, então, que descobri que a mente humana é uma “caixa de depósitos”, conforme já explicado no sexto capítulo “*A Mente Humana: a “Caixa de Depósitos” do Ser*”, deste livro. Assim, o progresso que consegui foi o de não me afetar mais com os pensamentos inadequados, que surgem na minha “caixa de depósitos”.

Há um tipo de “*internet humana*” – eu chamo essa “corrente mental” de “*mentenet*” – que passa no cérebro de cada ser humano e, equivocadamente, ele acha que é ele que está pensando. A pessoa só descobre que tais pensamentos não são seus, caso ela aplique um método parecido com o do “*Não sou eu!*”.

Na atualidade, depois de praticar o método do “*Não sou eu!*” por uns trinta anos, consigo identificar quando é o meu “ego humano”, ou o Espírito que me anima, quem está atuando, porque o fluxo de pensamento que ele manda para minha “caixa de depósitos” vem nessa corrente mental, pois não existe mesmo outro caminho ou modo de proceder.

Além disso, aprendi a “pescar” o que é um arquivo vindo de um Espírito falando comigo, por meio da mediunidade, ou o que quer que seja. Inclusive, a Física Quântica afirma ser possível, por meio da interconexão não localizada, que uma pessoa receba pensamentos telepáticos, ou seja, mensagens telepáticas que fluem de uma maneira não local (ou seja, os dois interlocutores não precisam se encontrar num mesmo lugar).



Uma grande porcentagem dos arquivos de pensamento, sentimento, emoção, sensação, e o que for que passe pela mente do meu “Eu humano”, não são meus, não sou eu, e, portanto, não me confundo mais com isso. Eu aprendi a observar o que passa pela minha mente, e por isso o meu “Eu terreno” age no “segundo impulso”, no “terceiro impulso”, ou no “impulso” que eu determinar, mas nunca no “primeiro impulso”.

O método do “Não sou eu!” me libertou de uma armadilha terrível, que foi aplicada à humanidade, para o ser humano pensar que ele é esse “Eu ansioso”, que a cada segundo acha que é ele que está pensando, quando, de fato, é ele que está sendo movido por agentes externos e, muitas vezes, sendo manipulado para que certas agendas alheias ao seu conhecimento possam ser cumpridas.

Quando existe o alinhamento do “Eu Profundo” com o “Eu terreno” é possível a detecção clara de “ocorrências mentais” que não foram produto da sua vontade pessoal. Isso implica que uma “ocorrência mental”, que não veio intencionalmente do seu “ego terreno”, poderá ser oriunda de:

- descarrego de arquivo cerebral;
- despertar da “herança espiritual”, associado às vivências do “circuito do CHA”;
- influência do próprio Espírito;
- influências espirituais diversas;
- influências de seres extraterrestres;
- influências de seres extrafísicos.



## O “EU” QUE PERSONIFICA O “MAL DO SÉCULO”



O psiquiatra Augusto Cury, no seu livro *“Ansiedade – Como Enfrentar o Mal do Século”*, aborda a “Síndrome do Pensamento Acelerado” (SPA), que ele considera como sendo o novo “mal do século”, suplantando a depressão. Nesse livro, ele explica o funcionamento da mente humana, para que o(a) leitor(a) seja capaz de desacelerar seu pensamento, gerir sua emoção de maneira eficaz e resgatar sua qualidade de vida.

Para mim, o “Eu” que personifica o “mal do século”, ou seja, a ansiedade, é o “Eu ansioso”.

A ansiedade é produto de uma sobrecarga perene que atua sobre o corpo, resultado da ação constante e intensiva do sistema nervoso simpático, aquele que nos livra do perigo em situações de emergência.

Um indivíduo sem um mínimo de preocupação, sem nenhuma autodefesa, certamente estaria morto. Precisamos desse estímulo – que surgiu como um sistema emocional dos antigos primatas e pré-mamíferos – para agir e reagir. Entretanto, a exemplo das substâncias medicinais, aqui também a diferença entre o que cura e o que mata, está na dose.

Estudos diversos apontam que um minuto entretendo ou alimentando um sentimento negativo deixa o sistema imunológico em situação delicada durante seis horas. O estresse, essa sensação de permanente agonia, produz mudanças hormonais com capacidade de lesionar neurônios da memória e do aprendizado, localizados no hipocampo. Isso afeta negativamente a capacidade intelectual, dentre outros aspectos.

O “Eu ansioso” nunca tem tempo, ele está sempre respirando rápido, apressado para cumprir a agenda do dia a dia. Ele já acorda agitado. Esse “Eu ansioso” é um grande obstáculo para o progresso espiritual porque

nunca vai deixar a pessoa vivenciar as práticas indicadas no Mentalma, ou em um método similar.

Conforme explicado neste livro, no décimo capítulo “*A Disciplina dos 3As*”, nossos ancestrais, lá na savana africana, respiravam profundamente, e só quando pressentiam um perigo é que começavam a respirar rapidamente, de maneira a fazer seus corações enviarem mais sangue aos músculos, para que pudessem correr e salvar as suas vidas. O problema é que, geralmente, o ser humano respira rápido o tempo todo – e não nota –, porque vive de maneira ansiosa, como se estivesse em constante perigo, e isso é horrível para o seu corpo biológico, o seu psiquismo, a sua Alma.

Portanto, esse “Eu ansioso”, que personifica o “mal do século”, é o grande adversário daquele que quer ter uma disciplina espiritual que dignifique a sua vida.

### **23ª Constatação:**

**Para superar o “Eu ansioso”, não há outro jeito que não seja transformando o seu ritmo respiratório, tirando-o do “piloto automático” da neurose, e trazendo-o para um método pedagógico disciplinar.**

Para deixar de ser um “Eu ansioso”, decidi seguir um ritmo de respiração no qual, conforme já expliquei, inspiro em quatro ou cinco segundos, seguro-o durante uns dezesseis a vinte segundos, e expiro entre oito e dez segundos, e fico um ou dois segundos sem inspirar – e começo de novo.

Escolhi esses intervalos de tempos no início, quando estava implementando essa prática. Contudo, cada um deve criar o seu próprio ritmo respiratório, atentando para que **não haja esforço ao praticar uma respiração planejada**. Precisa ser um ritmo respiratório agradável, porém diferente do padrão atual da “neurose que varre a humanidade”, que ocorre involuntariamente quando a pessoa não está prestando atenção na sua respiração. Portanto, o ritmo respiratório de uma pessoa precisa ser transferido para o seu controle, pois essa é a única maneira que se tem de resolver a questão da inquietação do “Eu ansioso”, liberando-a para a busca do seu progresso espiritual.

Descobri os meus empecilhos para mudar o meu padrão pessoal de ansiedade, e procurei – e procuro – superá-los. Cada pessoa precisa

encontrar os seus, e fazer o seu mapeamento, a sua planilha de dificuldades, se achar que deve. Caso pense que não vai ter tempo para isso, paciência! Entretanto, depois que o seu corpo físico denso morrer, o seu “Eu” estará na Espiritualidade, onde verificará que, de novo, após várias encarnações se empenhando, não conseguiu fazer o que precisava, ou seja, alongar a respiração do seu corpo biológico. Nesse caso, não há mais nada a fazer, a não ser continuar tentando. A questão é que, enquanto ela não superar esse seu padrão ansioso, não será a soberana da sua vida, não será alguém livre de ser vitimado pela “primeira corrente” do psiquismo “sujo” da coletividade humana, o que implica que o seu Espírito continuará “coleccionando” o mesmíssimo problema da incompetência de não conseguir que a natureza da sua condição espiritual eterna prevaleça sobre as necessidades e apetites da condição animal transitória.

---

## 14º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se o seu “Eu” é ansioso, e em que intensidade;
2. se há algo que você possa fazer para mudar esse padrão pessoal, e o que seria, caso a resposta seja afirmativa em (1);
3. por que motivo lhe custa tanto mudar a si mesmo (ou seja, por que há tanta dificuldade), caso a resposta seja afirmativa em (1);
4. se você realmente deseja fazer algo consigo mesmo a respeito, caso a resposta seja afirmativa em (1) (detalhe: entretanto, se não quiser resolver esse seu problema, não perca o seu tempo); e
5. se você tem a capacidade de arquitetar novas perguntas por e para si mesmo(a), visando se estimular a uma busca elevada de um modo de vida satisfatório.



## OS “ERROS FATAIS” QUE O SER HUMANO COMETE



Os principais “erros fatais” (danosos) que o ser humano não deveria cometer – mas comete – são:

- Primeiro “erro fatal”: **não** aprender a respirar de modo planejado, por não valorizar a respiração;
- Segundo “erro fatal”: **não** utilizar a educação respiratória para controlar as emoções, a saúde corporal e o bem-estar espiritual;
- Terceiro “erro fatal”: tratar de questões acessórias como se fossem essenciais;
- Quarto “erro fatal”: achar que é a personalidade ilusória corporal, confundindo-se com o corpo;
- Quinto “erro fatal”: confundir-se com os sentimentos e pensamentos que fluem pela sua mente, mas que não são seus;
- Sexto “erro fatal”: delegar o comando do direcionamento dos seus pensamentos às circunstâncias da vida; e
- Sétimo “erro fatal”: acreditar no que não é verdade e deixar de perceber o que é verdadeiro.



### 17.1. PRIMEIRO “ERRO FATAL”

O primeiro “erro fatal” consiste em não aprender a respirar, por não valorizar a respiração.

Passar pela vida sem ter se dedicado a algo tão simples de ser feito e que ainda é grátis, que é controlar a respiração, respirando mais profundamente, fazendo disso um hábito consciente nos moldes definidos pela “compreensão esclarecida”, é um dos mais sérios padrões de ignorância que faz com que o indivíduo se arrependa amargamente ao deixar a existência terrena.

## 17.2. SEGUNDO “ERRO FATAL”

O segundo “erro fatal” é não utilizar a educação respiratória para controlar as emoções, a saúde corporal e o bem-estar espiritual. Esse é o pior de todos os “erros fatais” – que se confunde com o primeiro.

A “soberania espiritual” – que pode ser afetada por emoções negativas – passa necessariamente pelo controle das emoções, que é mental. Esse controle das emoções, por sua vez, depende do controle da respiração, que é uma questão física – a outra opção é tomar remédios.

A prática do controle da respiração corporal é que ajuda o ser humano a comandar esse processo mental de domínio das suas emoções. Muitos humanos já têm idade espiritual e conhecimento terreno para não desperdiçarem vidas e vidas por não se dedicarem a essa prática – em geral, a humanidade ainda erra bastante nisso.

Os guias espirituais dizem, com muita propriedade, que a “verdadeira soberania” é exercida sobre a própria pessoa, e não sobre os outros. Ninguém é “soberano”, espiritualmente, se não controlar suas emoções, ou as emoções que passam por ele, vindas da “corrente mental” humana.

Uma respiração delicadamente preparada por um ser humano é de grande valor, porque respirar profundamente, como obra da sua vontade, e não como processo involuntário do corpo, é a única maneira que se tem de se estar no comando dessa “corrente mental” que passa pelo seu psiquismo. Enquanto ele estiver no controle, o seu psiquismo ficará com a “luz acesa”, emitindo uma irradiação que sai dele, e caso uma pessoa problemática se aproxime, essa sua vibração luminosa “derreterá” tudo que for energia negativa, e os Espíritos trevosos, que pretendam lhe fazer mal, nem chegam perto dele – a fé religiosa, com objetivo correto, também “acende a luz” da Alma daquele que a sente, protegendo-o.

### 17.3. TERCEIRO “ERRO FATAL”

O terceiro “erro fatal” reside em tratar de questões acessórias como se fossem essenciais – ou seja, valorizar o que não tem valor e não ter olhos para valorar o que realmente tem.

Para poder identificar o que é acessório e o que é essencial, uma pessoa tem que se treinar na arte da sabedoria, esclarecendo cada vez mais o nível de compreensão que pensa ter sobre si mesmo e a vida em geral. Se ela não conseguir separar o acessório do essencial, desperdiçará muita energia ao levar a sua vida discutindo, por exemplo, maneiras, procedimentos e resultados relativos às questões acessórias, e nunca conseguirá cuidar do essencial – porque a sua energia, praticamente, já foi gasta.

Tomar o acessório pelo essencial significa ainda uma ignorância muito profunda. O ser humano precisa identificar o que é interessante para a vida mundana e o que importa à vida espiritual, e saber tirar a sua resultante desses dois aspectos.

Infelizmente, o tema da preocupação com a respiração é o mais triste exemplo desse nível de negligência.

#### 17.4. QUARTO “ERRO FATAL”

O quarto “erro fatal” que o ser humano comete resume-se em achar que é a personalidade ilusória corporal, confundindo-se com o corpo –, ou seja, com o “Eu animal” do corpo biológico.

Essa questão foi explicada no décimo terceiro capítulo “*A Doença do Dehatma Buddhi*”, deste livro.

### 17.5. QUINTO “ERRO FATAL”

O quinto “erro fatal” ocorre quando a pessoa se confunde com os sentimentos e pensamentos que fluem pela sua mente, mas que não são seus.

Infelizmente, o que a pessoa passa a achar que é, ao observar os sentimentos e os pensamentos no seu “Eu imediato” e ao se identificar com os mesmos, faz com que ela se transforme naquilo. Contudo, o seu “Eu verdadeiro” é aquele “Eu Mais Profundo”, que precisa ser despertado para poder, assim, observar a “corrente mental” humana, sem se confundir com o que vem nela – e a partir daqui, a pessoa decide como agir.

Assim, um erro terrível que o ser humano comete é confundir-se com os pensamentos e sentimentos que, apesar de lhe parecerem próprios, não são, ainda que passem por sua mente. Lembre-se o(a) leitor(a) que a mente é sempre um processo.

#### 17.6. SEXTO “ERRO FATAL”

O sexto “erro fatal” do ser humano consiste em delegar o comando do direcionamento dos seus pensamentos às circunstâncias da vida – ao “circuito do CHA” –, às religiões, ao que for, e se deixar dirigir por autoridades religiosas tão necessitadas de conselho e de orientação, às vezes em intensidade bem superior aos dos seus próprios fiéis.

### 17.7. SÉTIMO “ERRO FATAL”

O sétimo “erro fatal” é acreditar no que não é verdade e deixar de perceber o que é verdadeiro.

Essa é, possivelmente, a questão mais básica que um psiquismo humano deveria saber, independente de sua crença.

Soren Kierkegaard, filósofo dinamarquês, costumava dizer – e ele afirmava isso de modo bem irônico – que o ser humano se engana de duas maneiras: uma é acreditando no que não é verdadeiro; a outra é se recusando a acreditar no que é verdade, porque não tinha “olhos para enxergar”.

Para um melhor entendimento sobre a questão da verdade, cito uma abordagem do livro “*Autobiografia de um Yogue*” (1946), de Paramahansa Yogananda.

Esse livro é tão estranho para o homem ocidental, que quando ele parte para a sua leitura, logo pensa que o que esse autor descreve é uma grande mentira. A questão é que Yogananda conta que o seu *guru*, quando chegou a época do corpo biológico dele morrer, foi avisado que lhe restavam poucos dias como encarnado na Terra. Então, o seu *guru*, após meditar como sempre fazia, se despediu de cada um dos seus discípulos com um abraço mais demorado, mas sem avisá-los que praticaria o “*mahasamadhi*” – e não avisou aos seus afetos para evitar que eles chorassem, e ficassem tristes, ou que lhe implorassem para ele ficar mais um pouco com eles. Chegado o momento de seu desligamento, ele se sentou na posição de *lotus*, olhou com carinho, mais uma vez, para o panorama do local onde se encontrava, e começou a liberar os fluxos dos *chakras* – do jeito que se desabotoa uma camisa –, e assim ele se foi!

Yogananda revelou que o *guru* do seu *guru*, e o *guru* do *guru* do seu *guru*, também praticaram o “*mahasamadhi*”, relatando os elos de uma corrente sacerdotal organizada a partir da Espiritualidade, como modo de manter acesa a “Luz da Sabedoria” que cada *guru* repassava para o seu discípulo que, em se tornando *guru*, ensinava aos seus discípulos, e assim, sucessivamente.

Os Grandes Seres Humanos podem assim proceder, e o próprio Yogananda, ao deixar a sua condição humana, conduziu-se desse mesmo jeito singular.

Sob a perspectiva da Espiritualidade, proceder dessa maneira é homenagear tanto a vida que conhecemos como o que vem depois da morte corporal e que ainda desconhecemos, porque a morte física é algo natural, é uma simples transferência de um tipo de “Eu” para outro mais amplo, e o que de “drama” efetivamente existe numa Criação “imperfeita”, sobra para quem permanece vivendo nesta realidade!

Esse relato, por mais estranho que pareça ser, não é uma mentira, não é uma ficção! Nesse campo, os orientais estão muito adiantados, enquanto os ocidentais são profundamente ignorantes quanto a questões como essa – por exemplo, as crianças hindus sabem, devido à cultura que receberam, que existe o “Eu Profundo” e a reencarnação, e conhecem a “arte de morrer bem”, enquanto que, para a dramática ignorância ocidental, a morte parece um “castigo de deus” ou uma desgraça a ser sempre lamentada.

---



## 15º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. quantos desses sete principais “erros fatais” (danosos) você comete.

---

É imperioso você se fazer essa pergunta, para perceber os “erros fatais” que comete, de modo a poder construir uma atitude mental que o(a) motive a superá-los, conduzindo-se, doravante, ao utilizar a sua nova programação existencial.

Esses “erros fatais” tornam o ser humano medíocre, pois o confunde de modo tal que ele julga que é o seu corpo animal, enquanto o seu “Eu” é muito mais do que isso.

Não existe uma só medida para todos os seres humanos, e cada um é um “universo de arquivos e de algoritmos” à parte. Ainda assim, posso afirmar que, quando um ser humano efetivamente toma a decisão de se elevar vibratoriamente em plena vida animal, e diariamente se alinha com esse projeto de vida, praticando minimamente o que ele decidiu planejar no campo das disciplinas, em certo momento desse processo, o seu cérebro começa a desbloquear algumas de suas áreas.

A partir desse ponto de progresso pessoal, não há mais retorno!



## OS “GRAUS DE MAESTRIA” RELATIVOS À “CONSCIÊNCIA ESCLARECIDA”



Um(a) praticante do *“Mentalma I – A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais”*, pode adquirir os seguintes “graus de maestria” desse que pratique, aprofunde e vivencie as suas disciplinas:

*Grau 1: Maestria da Arquitetura dos Arquivos Mentais*

*Grau 2: Maestria da Gestão da Vontade*

*Grau 3: Maestria da Imperturbabilidade*

*Grau 4: Maestria do Discernimento Esclarecido Profundo*

*Grau 5: Maestria da Condução do Fluxo Mental*

Conseguir esses “graus de maestria”, depende somente do(a) leitor(a)! Afinal, tudo é função do “modo como os seus próprios pensamentos são direcionados”.

## 18.1. A “MAESTRIA DA ARQUITETURA DOS ARQUIVOS MENTAIS”

O grau 1 de maestria, relativo à “Maestria da Arquitetura dos Arquivos Mentais”, é obtido quando o(a) praticante constrói a habilidade de não formatar e de não apropriar arquivos indesejáveis, de desenvolver a arte de fechá-los, deletá-los – se eles existirem nele(a) – e, se necessários, abri-los, caso conveniente, ou seja, quando ele(a) cuida conscientemente do seu “banco de arquivos”, por meio da expressão da **“Vontade esclarecida”** que habita em seu íntimo.

Essa primeira maestria do(a) praticante consiste em saber identificar os arquivos mentais que ele(a) “colecciona”, como tais arquivos penetram no seu psiquismo e como podem ser excretados.

Apenas os gênios conseguem transmitir, da Mente Espiritual deles para o cérebro físico, verdadeiras obras de arte – ainda que esse ego, mesmo sendo gênio naquela arte, seja uma tragédia em outros campos da vida. A genialidade é a única exceção, porque ela é sempre uma ponte entre o Espírito e o ego, ainda que seja só numa habilidade, e que normalmente flui no “jogo mental do primeiro impulso”. Alguns gênios se complicam espiritualmente, pois “coleccionam” arquivos com “marcações” ruins – ainda que sejam geniais, deixam muito a desejar na gestão das suas genialidades.

Cada ser humano pode ser o “escultor” do próprio cérebro transitório. Não tome isso como arrogância, mas o cérebro que o meu ego tem atualmente, o meu “Eu humano” é totalmente responsável pelo mesmo. Sou eu quem assina embaixo! Não posso reclamar nada em relação a ele, e esse corpo morrendo, o meu “Eu humano” foi e é o responsável pelo que está “marcado” nele. O Espírito que me anima está livre desse ônus, e só vai usufruir do bônus, ou seja, do que ele achar que deve recolher nele, daquilo que produzi.

Inclusive, nessa minha vida, o Espírito que me anima já conversou comigo sobre o cérebro do próximo ego que ele vai criar. E como o penúltimo cérebro que o meu Espírito teve, não possuía essa condição que ele agora apresenta neste ego, ele (o último “ego humano” do Espírito que me anima) não pôde cuidar consciente e previamente do meu ego “Rogério”, mas a minha atual condição, já está sendo útil ao próximo ego que vai renascer no futuro.

Sendo bem claro, tenho “exigido” do Espírito que me anima, que ele seja mais zeloso para com as conveniências do seu próximo “Eu moldado conforme a natureza humana”, notadamente as que se relacionam com as noções de dignidade e mesmo de respeito à “inteligência de meros passantes”, por meio da qual caminhamos, entre o berço e a cova. “Ética espiritual” deve ser um conceito definido nos mesmos termos e critérios tanto para a lógica de consciências encarnadas como desencarnadas. Esse ajuste precisa ser feito sob pena de gerações humanas mais esclarecidas, no futuro, desprezarem certos aspectos da “Revelação Espiritual”.

O meu objetivo é conseguir que os Espíritos que se imantam a corpos da espécie *Homo sapiens sapiens* aprendam a vislumbrar melhor os seus futuros egos e já negociarem hipoteticamente sobre os “Eus” que somente surgirão muito mais tarde, após o nascimento dos corpos com seus novos cérebros, para que o “problema” de Javé e a dependência espiritual desses egos futuros em relação às necessidades do Criador, possam ser algo antecipados, senão mesmo “resolvidos”, porque, talvez, doravante, frente ao que já foi realizado, isso possa ser possível. Nesse ponto, a Espiritualidade precisa honrar os padrões do “favor divino” e não se contentar em ultrajes constantes em nome da ética do “sacrifício total” que as necessidades do Criador sempre impuseram aos “programas encarnatórios” dos “agentes da vida cósmica”.

O Espírito que me anima conseguirá planejar suas encarnações de modo mais livre, a partir da próxima – alguns do IEEA, possivelmente, também o conseguirão. Esse “jogo das encarnações” nesta Criação não é fácil devido ao fato dos “agentes da vida” estarem subjugados ao “favor divino” que se faz a Javé – e essa tem sido a prioridade. Entretanto, é importante que os egos que se encontram livres de *karma*, não sejam tão “massacrados”.

Para as próximas vidas do Espírito que me anima ou de qualquer um outro, será sempre o seu livre-arbítrio que decidirá o que ele fará para contribuir com o Criador. Assim, não é mais a necessidade imperiosa de Javé que vai fazer com que os nossos Espíritos encarnem em determinado lugar e situação. Doravante, será o planejamento mais amplo do Quarto Logos a influenciar nesse mister, pois Ele é a face de um “velho-novo Ser” que assumirá a coordenação dos trabalhos espirituais, associado ao Espírito de Jesus, conforme abordei no livro **“O Quarto Logos”**.

Conforme afirmei, no meu caso, a pretensão de que este meu “Eu terreno” continue a existir após a morte corporal é nenhuma, e assim ajo com o desapego que pude construir no meu psiquismo, para facilitar a transferência de “módulos quânticos” deste meu “Eu” para o do Espírito que me anima, deixando a seu encargo reter os arquivos que lhe forem convenientes.

Entretanto, se a pessoa fizer questão de existir, enquanto ego, nos mesmos termos em que o possuía ao tempo da vida terrena, ou seja, se quiser ser conhecida com a face animal, na Espiritualidade, criará uma dificuldade imensa para o seu Espírito, no campo da “afetação”.

Para um ego ser um “grande artista de si mesmo”, ele precisa se encantar com situações simples, e nunca se perder com intenções ou ambições que enfeiam as “marcações” dos seus arquivos mentais. Ser genial aqui é ser simples, “desafetado”, desapegado e reconhecer que o fluxo real, perene da existência se dá no âmbito espiritual.

O importante é que o indivíduo verifique se está mantendo pseudorealidades na sua mente, como por exemplo, se eliminou todas as memórias desagradáveis que tinha, se ainda falta corrigir algo em si mesmo, e se precisa se livrar de alguma superstição. Isso demora, mas se não perseverar, ele não conseguirá essa maestria.

A “**Maestria da Arquitetura dos Arquivos Mentais**” não dá diploma a ninguém, pois a sua consecução acontece em termos de “etapas da eternidade”, e os desafios são sempre renováveis, o que implica que é necessário sempre caminhar, sem medalhas penduradas ao peito e cotas de orgulho intelectual empoderadas no psiquismo, porque “escorregões” sempre acontecem, aqui e no “Paraíso”. No “Paraíso”? Sim, por isso que estamos nesta Criação, que é um “Vexame Existencial”!

#### **24ª Constatação:**

**O “Eu terreno” surge para a vida recebendo uma carga de arquivos “infectados”, e somente desenvolvendo algum grau de maestria na gestão dos mesmos é que poderá haver efetivo progresso espiritual.**

## 18.2. A “MAESTRIA DA GESTÃO DA VONTADE”

A cada segundo da sua vida, o ser humano está se movendo, querendo ou não, sempre obedecendo a uma singular sequência de três etapas ou eventos singulares:

1. Ocorre um fato ou circunstância na vida de uma pessoa;
2. O cérebro dessa pessoa – desse ego – interage com o que aconteceu, processando aquela circunstância de acordo com os arquivos que ela tem;
3. A interação entre o cérebro da pessoa e o acontecimento provoca nela uma atitude, uma postura, definindo o que ela vai fazer, sentir, pensar ou arquitetar.

O conjunto dessas três etapas se chama “vida”, e cada ser humano tem que zelar pela sua própria existência. Todavia, o problema é que, geralmente, não há cuidados em relação ao primeiro evento citado, porque este simplesmente se dá – ele não depende do indivíduo, ainda que possa ser levantado como cenário de possibilidades. Já dos arquivos que estarão no seu cérebro para processar aquilo que vai transcorrer e gerar no psiquismo uma reação frente ao que acontece, aqui sim, ele precisa tomar conta, pois os mesmos são da sua responsabilidade, ainda que os tenha “herdado” do seu Espírito.

Naquele que tem o psiquismo esclarecido, esses três eventos singulares acima descritos – o fato, o cérebro e o psiquismo interagirem com o fato e a nova atitude mental que resulta do processo – funcionam de um jeito diferente daquele que ocorre quando se é escravo de pseudorrealidades.

Conforme abordado no quinto capítulo “*O Cérebro do Corpo Humano*”, quando um Espírito quer que seu ego faça algo, ele expressa um “impulso” que será decodificado pelo cérebro corporal, e somente depois, o seu “Eu terreno” absorverá e/ou expressará a atitude mental correspondente. Assim, ao receber o “impulso” do seu Espírito, o “Eu cerebral” sentirá aquela “vontade” e, então, o ego age, ou pensa de acordo com o que consegue decodificar da intenção original do seu Espírito. Muitas vezes, acontece do “Eu cerebral” (o “Eu terreno ou humano”) entender de modo

diferente o que o Espírito lhe passou. Nesse último caso, o Espírito não tem a menor habilidade para conduzir o corpo humano do qual ele cuida, e o ego é que vai se autoconduzir como pode.

Provavelmente, esse tipo de ego é embrutecido e grosseiro no sentido de não perceber que ele possui um “Eu Mais Profundo”, e seu Espírito poderá ter problemas por isso, pois ele nunca vai ser o “arquiteto” da sua própria situação na Espiritualidade, uma vez que sempre dependerá das vontades do seu ego e não das próprias vontades. Esse Espírito só conseguirá transmitir sua vontade – mesmo se essa pessoa estiver meditando ou orando – se esse ego educar o corpo e o cérebro por meio de uma respiração controlada e de novas sinapses.

É preciso que a pessoa tenha uma postura vigilante do seu psiquismo ao interagir com aquilo que aconteceu, e se sentir inclinada a tomar uma atitude. Ao analisar o que primeiro lhe vem à mente, ela deve refletir antes de decidir como vai agir e o que quer fazer – isso é “sinal de maestria” no campo da expressão da sua “Vontade pessoal”. Entretanto, quando acontece algo, e a pessoa age sem pensar, levando-a a produzir novas sequências no seu DNA – possivelmente despropositadas –, e ela não nota que tal situação está ocorrendo, isso não é “sinal de maestria”, mas de “robotização psíquica”.

Ao administrar a **vontade multifacetada** que atua em seu psiquismo, proveniente das duas naturezas que marcam a condição humana – a de ordem espiritual (da Alma) e a de ordem material (animal, comum ao corpo) – o(a) praticante consegue a “Maestria da Gestão da Vontade”, tornando-se alguém “soberano sobre o jogo das emoções”.

São essas duas naturezas, ou seja, esses dois níveis de psiquismo, que estão disputando, por meio da “inibição cruzada”, se o indivíduo será mais animalizado ou mais espiritualizado.

Quando o ser humano possui a “Maestria da Gestão da Vontade”, ele define tudo sem estresse, pois já está plenamente alinhado com seus objetivos, limites, código filosófico, metas, discursos, emoções e atitudes. É o “caminho do meio” que Sidarta Gautama ensinou. Se ele se equivocar, vai se corrigir, pois já sabe para onde voltar a direcionar as suas potencialidades.

Como, a cada segundo, ocorrem alterações no DNA de um ser humano, ele tem que ser “senhor(a)” dos momentos da sua vida. O “drama” do ser humano é que ele não sabe dar sentido a cada segundo da sua



existência. Quando ele é “senhor” do seu próprio psiquismo, ou seja, quando é ele que está no “comando”, “dá conta” de cada segundo da sua existência, ainda que decida não querer se vigiar nos próximos 60 minutos, mas, depois, retoma o “controle”.

O(A) praticante deve cuidar conscientemente do seu “banco de arquivos mentais”. A maestria reside em verificar, diariamente, se algum **arquivo inquietante, no campo da vontade emocional**, foi apropriado por ele(a). Em caso afirmativo, o(a) praticante, em organizando a sua consciência, deve se livrar do mesmo, sem “afetação”.

### 18.3. A “MAESTRIA DA IMPERTURBABILIDADE”

Quando o(a) praticante aprende a cultivar a habilidade da “**não afetação**”, ele(a) conquistou a “Maestria da Imperturbabilidade”.

Essa habilidade de “não se afetar” deve ser levada até o limite do seu código filosófico, pois, às vezes, a pessoa decide por se “afetar”, querendo algum tipo de justiça, e obviamente, deverá fazê-lo, ainda que também seja possível lutar contra qualquer tipo de injustiça ou situação escandalosa sem “afetação”, como bem demonstrou Mahatma Gandhi!

Para “cidadãos do nosso tamanho”, porém, em certas situações, o padrão de elegância não tem como surtir efeitos, então, de vez em quando, fingir um estado aparentemente “afetado”, conta para se fazer respeitado, mesmo que isso seja “colecionado” no seu psiquismo, o que poderá ou não ser um problema.

Na condição humana, que é animal, no trato das situações do mundo, às vezes, o indivíduo precisa ser mais “serpentino” do que pacífico, para poder levar a vida a contento. Por esse motivo é que Jesus dizia “*sede vós astutos e prudentes como as serpentes, mas mansos e inofensivos como as pombas*”.

A vida nesta Criação não é fácil, pois o ser humano tem que sofrer as consequências decorrentes caso se “suje”, ainda que muitos amigos encarnados ou desencarnados tentem protegê-lo. Ninguém garante que ser mais “serpentino” vai dar um resultado necessariamente certo.

O “*Bhagavad-Gita*” nos dá uma lição sobre essa questão quando afirma que “um indivíduo pode até matar alguém sem se sujar”. É o que diz o grande Krishna, influenciando Arjuna a ir para uma guerra da qual ele não queria participar.

Um dia compreenderemos que toda ação afetiva traz consigo um turbilhão de subjetividades, o que implica que nem sempre o julgamento dos fatos e dos seus atores é “preto no branco”, afinal existem incontáveis “tons de cinza” na expressão da vida. E se uma pessoa souber se alterar ao ser levado por uma circunstância, mas disposto a receber a pancada, ou sofrer as consequências para tentar resolver a situação daquele jeito, que o faça. Contudo, não existe garantia de que vai dar certo, ainda que haja a certeza de que não vai se “sujar”, desde que saiba “não se afetar” pelo que vai fazer, com uma certa dose de “alteração”.

Aqui surge o conceito do “*Dharma*”, quando o “bem” precisa desconstituir o “mal” ou não se deixar ser destruído por ele, e o “agente do bem”, que deverá fazer isso, precisará destruir sem se “macular”!

Haja “Maestria da Imperturbabilidade”!

#### 18.4. A “MAESTRIA DO DISCERNIMENTO ESCLARECIDO PROFUNDO”

O grau 4 de maestria, correspondente à “Maestria do Discernimento Esclarecido Profundo”, que reside na prática psíquica de manter **o foco da sua consciência** ancorado na **vida interior** do Espírito, cuidando, desse modo, do seu **“patrimônio espiritual”**.

À noite, antes de dormir, sempre verifico o que produzi para a minha vida interior, no decorrer das últimas horas, pois o acumulado de um simples dia pode fazer diferença – e grande –, no âmbito geral do meu “banco de arquivos”. Desse modo, procuro movimentar a mente, por meio da minha vontade, ao fazer esse tipo de verificação, para, assim, poder valorizar e aferir as pequenas conquistas que eu possa ter alcançado ou para proceder com as pequenas correções de curso, necessárias em cada dia.

Entretanto, quando a pessoa não foca a sua atenção nesse aspecto do “jogo mental dos arquivos”, a vida passa e o Espírito que a anima continuará sempre a ter uma “coleção de figurinhas-memoriais repetidas, estragadas e estéreis” que o obrigarão a produzir outros “Eus”, terrenos ou não, para tratar do “mais do mesmo”, com grandes possibilidades de sempre piorar a sua situação espiritual. Desgraçadamente, é exatamente esse o contexto da quase totalidade do “rebanho espiritual”, composto pelas consciências de sempre, que tão somente têm “colecionado mesmices pioradas”, ao longo dos milênios.

Desde que decidi implementar o Mentalma, **não houve e não há um só dia da presente vida terrena em que “eu não me julgue” conforme os meus próprios critérios de princípios e de propósitos, que erigi como sendo o meu código filosófico de vida. Digo mais: não conheço nenhum juiz mais exigente comigo do que eu mesmo**, o que me faz não temer ou ter receio de nenhum “tribunal divino”, caso isso existisse.

Para aquele que procura a construção do autoconhecimento e da emancipação pessoal, faz-se necessário cultivar uma disciplina, dentre algumas, que é fundamental para o exercício da soberania sobre si mesmo: a do alinhamento pessoal pleno, que propicia a ressonância harmônica entre a Mente Espiritual e o “ego personalidade”. Inclusive, isso precisa ser constatado pelo “ego terreno”, por meio de uma aferição qualquer, seja para

percepção do progresso pessoal ou do redimensionamento de rota das atitudes e posturas da própria consciência.

Assim, faz-se necessário que o ser humano alinhe os seus sonhos, metas, palavras, pensamentos, atitudes, e emoções numa mesma direção, enfim, que foque a sua energia pessoal nesse “pacote de intenções”, nesse código filosófico de conduta que, doravante, definirá os rumos do sentido da sua vida.

Ombrear-se com os seus princípios e propósitos é uma maestria espiritual apontada por mestres da antiguidade, que o Mentalma resgata como sendo o “manual de voo seguro” para aqueles que buscam a verdade e o sentido das suas próprias vidas.

Desse modo, alinhado com as suas forças mais íntimas que fomentam a base da existência, o psiquismo humano estará apto para conviver com quaisquer tipos de “primeiros impulsos” que possam surgir, para dominá-los e, serenamente, apropriá-los ou rejeitá-los.

Se há um “primeiro impulso” – que pode ser agradável ou não, produtivo ou estéril, mas que ainda não é de fácil percepção para a maioria das pessoas –, educar a si mesmo na disciplina de absorver criticamente esse “impulso” e somente permitir o ego se expressar após uma crítica construtiva do que misteriosamente surgiu no psiquismo, é uma arte que precisa ser desenvolvida pelos seres humanos.

O Mentalma explica, orienta e aponta vivências no campo da meditação que muito podem ser úteis aos que trabalham na construção do seu próprio equilíbrio. Desse modo, essas pessoas conseguem absorver os fatos do cotidiano sem alterar o psiquismo, porque se encontram profundamente ajustadas com as suas forças interiores, como também com os seus princípios e propósitos.

Assim, surge a “arte do segundo impulso”, que faz com que aquele que a consegue automatizar no psiquismo, nunca se desalinhe e, quando tal ocorre por força dos fatos, o realinhamento, rapidamente, torna a se fazer presente no seu modo de ser.

É quando o “Eu Mais Profundo” nele, passa a ser soberano sobre o seu “Eu mais imediato” – o “Eu nervoso” do dia a dia que, erroneamente, ele pensa ser.

Existem dificuldades, aqui na Terra, para se acessar determinados conhecimentos já colecionados em vidas passadas, e um Espírito não consegue programar as suas encarnações de modo a aproveitar, ao máximo,

maestrias já adquiridas – e por isso o “ego terreno” não pode depender apenas do seu Espírito.

Quando o Espírito tem *karma*, as dificuldades aumentam porque, além das necessidades de Javé, ainda se tem que associar a vida futura à determinada família, a desafios e a obstáculos diversos. Obviamente não é fácil e muito menos o será, se o discernimento pessoal for vítima de uma pseudorrealidade qualquer.

### 18.5. A “MAESTRIA DA CONDUÇÃO DO FLUXO MENTAL”

O(A) praticante obtém a “Maestria da Condução do Fluxo Mental”, quando ele(a) domina a arte de não cometer os “erros fatais”, que viciam e cegam o ego, na administração da mente; e quando ele desperta a **força da vontade** do “Eu Espiritual Profundo”, no psiquismo, ao fixar o foco da consciência nos níveis mais elevados do seu modo de pensar e de viver, e assim conduzir o fluxo dos arquivos que fluem pelo seu contexto mental.

Penso que a “Maestria da Condução do Fluxo Mental” é a mais importante para o ser humano conseguir.

O budismo oferece o grande ensinamento de que o “inferno” só existe dentro da cabeça do ser humano, porque o sofrimento não está naquilo que lhe acontece, mas sim, no modo como ele direciona os seus pensamentos frente o que lhe sucede.

Uma pessoa não pode impedir que certos eventos se deem, mas ela é a gestora do modo como vai direcionar os seus pensamentos perante cada fato, podendo ser soberana sobre ela mesma – ninguém pode ser soberano sobre os acontecimentos, porém deve ser sobre o modo como interage com eles, e é nesse aspecto do psiquismo do ser que reside a “chave do exercício da vida superior”.

---

## 16º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você já atingiu algum desses “graus de maestria”, e por quanto tempo os tem mantido; e
2. se você pretende alcançar algum desses “graus de maestria”, caso ainda não o tenha conseguido.

---

O “*Mentalma I – A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais*” convida você a refletir sobre esses cinco “graus de maestria”. Contudo, lembre-se que essas práticas recomendadas têm que ser uma constante na vida do(a) praticante, pois a maestria não é uma conquista, mas sim, a sua permanente tentativa de atingir padrões virtuosos e superiores no campo da existência.

Na condição humana, a maestria está na maneira como a pessoa tenta consegui-la diariamente, sem importar se, efetivamente, a conseguiu naquele momento. Por isso, o mais importante aqui, é perceber que esse processo de elevação pessoal nunca tem um fim, e persistir sempre nessa busca.

Se você fizer alguma parte dessas práticas, penso que a sua condição humana, além de viver em paz e com um mínimo de satisfação espiritual, também morrerá com tranquilidade, e o Espírito que o(a) anima se sentirá ainda mais realizado, porque o ser humano que ele produziu foi um a menos a atuar como “pedinte” para que “alguém” solucionasse seus problemas, além de ter sido um “trabalhador” a mais, que se prontificou a dar o que de melhor nele existia, em termos de “bagagem espiritual”.

---

Que a alguém possa servir!

***Jan Val Ellam***



## O QUE É O INSTALM?



# **INSTALM**

INSTITUTO DA ALMA E DA MENTE

O Instituto da Alma e da Mente é um instituto virtual destinado ao estudo e aprofundamento de temas que, direta e indiretamente, se relacionam com o processo de gestão emocional e mental, bem como com o aprimoramento dos potenciais humanos. Em linhas gerais, o INSTALM é um espaço de síntese do pensamento milenar e moderno, onde a sabedoria antiga das filosofias orientais se une aos avanços do conhecimento científico e psicológico dos novos tempos, com vistas ao desenvolvimento da consciência, ao autodescobrimento, à realização espírito.

## POR QUE PODE SER ÚTIL?

O INSTALM disponibiliza aos seus membros, materiais como textos, vídeo-aulas, palestras, cursos, hangouts e livros. Todo esse material servirá de norte elucidativo e reflexivo para quem, de forma ousada, se propõe a se aprofundar nas matérias da mente e da alma humana.

## A QUEM SE DESTINA ?

A todo aquele ou aquela que, por uma necessidade ou chamado do seu próprio Ser interno, se propõe a arquitetar uma vida pacificada, pela busca de uma compreensão mais ampla da existência e a vontade de se autodescobrir. Destina-se àqueles que ousam ir além.

## COMO PARTICIPAR?

O INSTALM é a uma plataforma online onde todo seu conteúdo é disponibilizado para seus membros de maneira prática e fácil através do acesso do seu computador, smartphone ou tablet.

---

**Saiba mais em:**

[www.instalm.org](http://www.instalm.org)

## ENTREVISTA COM JAN VAL ELLAM

### **Dentre sua produção literária e as incontáveis horas de palestras no Youtube, como você resume a mensagem central de seu trabalho?**

A necessitada, por muito tempo esquecida, do resgate de um contexto perdido associado ao progresso dos diversos ramos da ciência, fazem emergir uma nova “visão de realidade” que contempla o lento avanço do pensamento humano ao longo das eras. Afinal, somos racionais: seres que antes de crer cega e fanaticamente em algo, deveríamos procurar, estudar, pesquisar e compreender, como tantos luminares do progresso humano têm advertido.

Os livros que produzo tratam dessa nova cosmovisão, questionando as “verdades eternas” que os seres humanos colecionaram na visão de mundo que construíram ao longo da sua penosa evolução. Acostumamo-nos a tomar como real e natural verdadeiros absurdos que em nada contribuíram para o progresso planetário. Perdidos em guerras religiosas e proselitismos de todos os tipos, estacionamos de tal modo que os valores vigentes e infantis do passado foram entronizados como “sagrados” e em nome desses, verdadeiras barbáries foram e são até hoje cometidas. A questão que se impõe para quem pensa é: quantas dessas “certezas do passado” ainda existirão daqui a alguns poucos séculos ou mesmo décadas?

Há uma nova cosmovisão emergente que marcará, dentre em breve, um divisor de águas entre o que se pensava antes e depois que a Revelação Cósmica fincar os seus alicerces, colaborando na evolução da capacidade humana de melhor compreender o nível de conhecimento e de esclarecimento que supõe possuir sobre as coisas e a realidade que a envolve.

Os livros que procuro produzir representam o marco inicial desse processo que convidará a todos, mais cedo ou mais tarde, a sair da zona de conforto da fé fácil e estéril, para o esforço da compreensão esclarecida.

### **Os estudos desenvolvidos em seus institutos apresentam uma convergência entre Ciência, Filosofia e Espiritualidade. Qual a importância desta convergência?**

Compomos uma humanidade, tida como racional, cujas gerações jamais puderam ter qualquer padrão de educação científica, filosófica, ambiental, sendo sempre as elites a parcela da população mundial que consegue ter acesso a essas questões. Ainda assim, nem mesmo estas costumam fugir do minimalismo no campo do conhecimento associado a um diploma universitário ou outro título qualquer. Todas as parcelas, porém, tomam-se como sendo profundamente educadas no campo da religiosidade, mas se perdem nos ritos fáceis de troca de favores com Deus, transformam Jesus em escravo dos seus pedidos e do comércio do pedágio e aqui a espiritualidade pessoal inexistente ou é confundida com a fé fácil e simplória.

Os livros que escrevo criticam de modo contundente como o esforço heroico de Jesus, de Sidarta Gautama (o Buda), dentre outros, cujos legados filosóficos e espirituais são efetivamente ímpares em termos de beleza e de nobreza moral, tornaram-se religiões fáceis e simplórias quando jamais foram essas as propostas dos seus formuladores.

Devido a esse quadro infantilizado, infelizmente constante no modo como as principais religiões mundiais são praticadas, dificilmente penso não será possível tão cedo uma convergência honrosa e produtiva entre essas três áreas do conhecimento que tanto importam à dignidade humana.

Como registrei em um dos livros que até o momento produzi, cujo título é “Reintegração Cósmica”, quando em breve, nós, os terráqueos, sairmos desse isolamento que envolve o nosso mundo há tanto tempo, frente à retomada do processo do intercâmbio cósmico que o próprio avanço da ciência já vislumbra, as futuras gerações terrestres poderão e mesmo deverão edificar uma vida planetária dignificada e alicerçada no bom uso que a racionalidade e a sabedoria humanas puderem construir associados aos postulados progressistas dessas três áreas.

**Diante da nova realidade que suas obras literárias apontam, a humanidade atual está madura o suficiente para encontrar o caminho do autoconhecimento?**

Sóren Kierkegaard, filósofo dinamarquês, afirmou, com certo grau de ironia, que o ser humano costuma se equivocar de duas maneiras: uma, acreditando no que não é verdade, e de outra, deixando de acreditar no que realmente é real e verdadeiro.

A raça humana foi condicionada a levar a sua vida adiante por meio da fé, da crença, e assim facilmente tem construído valores tomados como verdade absolutas, o que a impede de buscar o autoconhecimento como também alargar a percepção sobre outros tantos painéis importantes da vida.

O infantilismo espiritual marca a conduta humana o que leva as pessoas a não encontrarem disposição psíquica para lidar com os aspectos mais profundos da existência. A busca do autoconhecimento é uma disciplina que se situa nesse contexto. As elites religiosas não têm interesse em que seus fieis, por eles mesmos, evoluam no sentido vertical da espiritualização adulta. Infelizmente, preferem manter todos os fieis como prisioneiros dos seus circuitos.

**Qual a importância para nós, seres humanos, do entendimento de que na verdade constituímos uma única família planetária? Este conceito, que ultrapassa questões de raças, credos e nacionalidades, o que significa exatamente?**

A consciência sobre a função da cidadania planetária que deveria povoar o psiquismo de cada pessoa esclarecida deste mundo é talvez o único “norte filosófico” a ser perseguido pelas gerações do futuro como forma de salvar a nossa casa planetária e dignificar a vida humana.

Desde que lá, na mais antiga tradição das raízes religiosas, existe um pretenso deus que, devido ao hábito de escolher povos — a saber, os hebreus, depois os arianos, voltou para os judeus e após certo tempo elegeu os árabes — terminou por semear na cultura de todos uma intolerância e um sentimento de exclusividade absolutamente inaceitáveis. Hoje, as questões históricas por trás da gênese do judaísmo, do cristianismo, do islamismo e de seus desdobramentos, respondem quase que pela totalidade das guerras regionais ocorridas ao longo da história. Tudo isso porque o fundamentalismo exacerbado dos que se acham eleitos por deus, o nacionalismo que tão somente camufla as faces da insensatez, da corrupção e da estupidez clinicamente assim definida dos líderes mundiais das últimas décadas, promovem conflitos além de não conseguirem superar os naturais confrontos e disputas da geopolítica mundial.

Num contexto como este, dificilmente a noção de cidadania planetária poderá emergir, apesar da luta de uns poucos entre os quais me incluo. No final de cada um dos 38 livros até hoje lançados encontra-se o “Manifesto

Orbum da Cidadania Planetária”, como forma de convidar o leitor à reflexão sobre o tema.

O analfabetismo político, religioso, filosófico e ambiental estão prestes a provocar um choque de realidade talvez como forma de despertar o ser humano para um redimensionamento na maneira como ele vive na atualidade. O *homo consumus*, o *homo religiosus*, o *homo nervosus*, o *homo corruptus* — pois são estas as faces das quais se travestem o rosto humano na sua atual expressão “cara de pau” para justificar as suas mentiras e hipocrisias de cada momento, tem que ceder lugar a um tipo de ser humano sensato, decente, honesto frente ao seu código de princípios e de propósitos perante a vida.

O ativismo da cidadania planetária deveria ser o primeiro passo nesse sentido!

### **Qual o lugar do homem no Universo?**

Seguramente não somos esses pecadores apontados pelo credo judaico-cristão, por termos sido criados e destinados para sabe-se lá o quê, e o nosso pecado reside no fato da nossa mãe Eva não ter aceitado tal coisa e resolveu dar um curso diferente do anteriormente pretendido. Como ela foi influenciada pela serpente, tida como o diabo, todos os que nasceram após isso são considerados “filhos do pecado” e do diabo, precisando que elites religiosas resolvam esse problema pelos pecadores. Ora, convenhamos!

Se alguém desejava promover uma “lavagem cerebral” nos nossos desavisados ancestrais, implementando o temor a Deus como o motor que levaria todos a aceitar a dominação psíquica por parte das religiões como forma de sair do grupo dos filhos do diabo para o dos filhos de deus, efetivamente o fez com bastante eficácia. Somos todos hoje filhos da estupidez esquecidos que reside na própria capacidade humana o ato de amor, de sorrir, de perdoar, de sonhar, de distinguir o bem e a ternura, de eleger a elegância moral e a civilidade como forma de interação entre os irmãos e irmãs da raça humana, enfim, de estabelecer o próprio código de conduta filosófica como lei maior de sociabilidade. Mas o que fizeram as religiões? O contrário disso! Criaram pecadores angustiados, tementes, aterrorizados por que podem ser castigados por deus a qualquer hora, obrigaram as pessoas a ter uma fé simplória, pouco refletida, sem questionamentos, transformaram deus e Jesus em comerciantes baratos do



toma lá dá cá, viciaram todos os seus fieis em se tornarem pedintes profissionais e crentes em cujas lentes cabe todo tipo de credence barata. O pior: acostumaram as pessoas a transferirem para pretensas autoridades religiosas, responsabilidades que lhes são próprias! Até onde isso vai se perpetuar?

As pessoas que vivem seriamente as suas religiões sofrem bastante com esse estado de coisas porque o choque de realidade que as gerações futuras irão inevitavelmente promover nas religiões poderá ser trágico se esse minimalismo não for superado por alguma sensatez, como muito tem se esforçado, por exemplo, o inigualável papa Francisco na sua luta pela renovação no âmbito do catolicismo. Mas, quem o apoia?

O ser humano talvez seja o artífice de algo muito maior do que hoje podemos imaginar e sobre esse aspecto tenho me esforçado bastante na abordagem dessa questão nos livros que publiquei.

Se somos capazes de nos comportarmos de modo monstruoso, mas também de agir ancorados em uma conduta superior e marcar os elétrons da nossa casa universal com as melhores e mais sofisticadas informações, talvez aqui resida a delicada e importantíssima destinação da humanidade, ainda desconhecida até mesmo pelas religiões e pelos padrões científicos atuais, que seria a de contribuir decisivamente para a emergência de uma mente universal, como apontam alguns dos mais vanguardistas no campo da ciência.

O livro “A Rebelião dos Elétrons e o Código da Vida do Criador” recentemente lançado, aborda de modo inusitado essa questão.

Concluindo, não penso que seja a presente geração de humanos a perceber a sua destinação como membros de uma comunidade sideral que se prepara para executar a sinfonia universal capaz de levar o universo em que vivemos — e alhures — a um rumo seguro e pacificado. Pertencerá às gerações futuras a construção dessa urgente percepção quanto à função dos terráqueos no concerto da vida universal. Mas por enquanto, apequenado como o ser humano se encontra, sequer ele sabe que essa música existe.

Precisamos evoluir da mentalidade religiosa infantilizada na qual milenarmente nos encontramos estacionados para uma outra espiritualizada e esclarecida. Mãos à obra!

## GUIA E ROTEIRO DE LEITURA DOS LIVROS

Alguns membros do IEEA têm solicitado uma espécie de “roteiro de leitura” que possa facilitar o entendimento de quem chega ao site do instituto e não sabe por onde começar. Além disso, uma contextualização em torno da qual a produção de cada livro pudesse ser minimamente explicada, dizem também os amigos, seria muito interessante.

---

Aqui está, portanto, uma sugestão de roteiro de leitura que, espero, possa ser útil aos que buscam.

---

### **LIVROS PUBLICADOS ENTRE 1996 e 2000 — ETAPA I.**

Sob à perspectiva dos livros, grande parte do que foi produzido entre os anos 1990 e 1996, jamais foi publicado e outra me vi obrigado a transformar em palestras, seminários e cursos, por antever a impossibilidade de escrevê-los. Dessa leva, cujo tema central das ideias naquele momento transmitidas pelos mentores, era o final do isolamento da Terra com a consequente retomada do intercâmbio cósmico com civilizações extraterrestres, que teria como marco histórico-político o retorno do Mestre Jesus, os livros publicados foram os seguintes:

---

A trilogia “**Queda e Ascensão Espiritual**”.

**Reintegração Cósmica.**

**Caminhos Espirituais.**

**Carma e Compromisso.**

---

Essa trilogia introduziu, também, uma **abordagem superficial sobre a rebelião de Lúcifer** — a profunda viria depois — situada no contexto de várias famílias capelinas exiladas para a Terra, como produto do problema luciferiano.

---

Outros **temas da trilogia**: (1) a relação entre Jesus e Lúcifer; (2) a queda dos anjos e os papéis de Lúcifer e de Satã; (3) os painéis extraterrestre e

espiritual envolvendo a vida na Terra; (4) a conexão dos desdobramentos da rebelião com a formação da humanidade terrena; (5) a reencarnação como processo básico da continuidade cósmica; (6) a relação entre os ex-rebeldes e alguns dos atuais membros do Grupo Atlan, como modo de situar o contexto humano frente à questão cósmica; dentre outros.

---

**Muito Além do Horizonte.** Apresenta um contexto espiritual da conexão entre os espíritos de Ramatis, de Rochester e de Allan Kardec ao longo desses últimos 2.500 anos, revelando o plano de fundo da codificação espírita, a escolha de Allan Kardec para edifica-la e revelações diversas sobre painéis que envolvem a equipe do Espírito da Verdade ainda desconhecidos.

---

**Recado Cósmico.** Apresenta o recado que Jesus nos deixou em seus cinco principais ensinamentos e fatos nunca antes revelados por João Evangelista no primeiro século da era cristã.

---

Esses livros apresentam a compreensão básica dessa primeira etapa. Os demais dessa mesma etapa, citados a seguir, podem ser lidos de modo independente:

---

**O Sorriso do Mestre.** Os espíritos de um tio de Jesus, Cleofas e seu pai, José, relata fatos desconhecidos da vida de Jesus: suas viagens quando jovem e como ocorreu a escolha dos apóstolos, revelando sua maior marca de amor: o sorriso.

---

**O Testamento de Jesus.** Abordagem nova das bem-aventuranças anunciadas por Jesus no Sermão da Montanha, revelando painéis do seu testamento para a humanidade.

---

**Nos Céus da Grécia.** Diálogo entre os filósofos gregos Sócrates, Platão e Aristóteles atualizando ensinamentos do passado e abordando temas como a cidadania planetária e cósmica, o universalismo e as práticas políticas contemporâneas.

---

**Nos Bastidores da Luz I, II e III.** Mensagens recebidas nas reuniões do Grupo Atlan e que bordam temas como: (volume 1) mecanismos cármicos, funcionamento do psiquismo humano, auto aperfeiçoamento e reforma íntima, transição planetária, genética espiritual e os exilados siderais que atualmente vivem no planeta; (volume 2) o império atlante, consequências do suicídio, Jesus e Sai Baba, Ovnis, vidas paralelas, cidades astrais e espirituais, fraternidade branca e a origem do homem, dentre outros.

---

## **LIVROS PUBLICADOS ENTRE 2001 e 2006 - ETAPA II.**

Aqui, também, dos livros que foram produzidos no período, somente uns poucos foram publicados. Seres extraterrestres e extrafísicos, como também mentores espirituais, foram as inteligências por trás dos seguintes livros que podem ser lidos separadamente porque possuem contextos particulares:

---

**Jesus e o Enigma da Transfiguração.** O real significado da transfiguração de Jesus e os fatos do período final da sua vida, trazidos pela narrativa de Tiago, Elias e Moisés.

---

**Fator Extraterrestre.** Apresenta evidências de diversos fatores extraterrestres como sendo a única explicação possível para muitos acontecimentos ocorridos desde o princípio dos tempos e que até hoje são tidos como lendas.

---

**A Sétima Trombeta do Apocalipse: A Volta de Jesus.** Panorama inédito do Apocalipse de João esclarecendo a origem e o porquê do Livro Apocalipse, os fatores que levaram Jesus a nascer na Terra, o segundo advento do Cristo e o significado do Juízo Final e da atual transição planetária.

---

**Jesus e o Druida da Montanha.** Narra fatos da desconhecida juventude de Jesus, sua amizade com José de Arimatéia e com seu irmão Thiago.

---

**Crônicas de um Novo Tempo.** Reflexões diversas sobre temas passados, presentes e futuros.

---

**Inquisição Poética.** O livro narra a experiência pós-morte do poeta Yohan e leva à percepção das diferenças e semelhanças entre a vida na Terra e a vida numa dimensão diferente da nossa: o céu dos poetas.

---

**Teia do Tempo.** Narra o encontro de um aprendiz com seu professor de física e a construção de uma forte amizade, mostrando que ela é maior que o tempo, as filosofias, as religiões, as fronteiras geográficas e, principalmente, ao aspecto de um ser espiritualista e o outro um cientista. Foi produzido em conjunto com o astrônomo José Renan de Medeiros.

---

### **LIVROS PUBLICADOS A PARTIR DE 2007 - REVELAÇÃO CÓSMICA - ETAPA III.**

Doravante será necessário dividir os livros publicados até o momento em pelo menos quatro grupos distintos:

## GRUPO 1 – CONTEXTO DEMO COM FOCO NAS FIGURAS DE BRAHMA, VISHNU E SHIVA E DAS DIVERSAS EXPRESSÕES AVATÁRICAS TRIMURTIANAS.

**O Drama Cósmico de Javé.** Revela a história da criação deste universo e de seu criador marcando o início dos capítulos da Revelação Cósmica.

---

**O Drama Espiritual de Javé.** Continua a apresentação da história da criação e do criador, agora sob a ótica espiritual, revelando a queda do arquiteto universal, as providências da Espiritualidade Maior para auxiliá-lo a resolver o problema, a criação do homem e a contribuição deste no psiquismo do criador.

---

**O Drama Terreno de Javé.** Apresenta as Eras da Criação Universal e como a repercussão do processo veio a se estabelecer na formação da natureza planetária, ressaltando as lacunas enigmáticas nela existentes e que até hoje permanecem sem explicações científicas convincentes.

---

**Favor Divino.** Por que a vida terrena foi gerada? Qual a sua função? O que se encontra por trás do adestramento que o ser humano sofreu para adorar a um deus-criador? Devemos venerar alguma entidade transcendente? Quem?

Chegou o momento para que, ainda que com passos hesitantes, possamos descortinar os aspectos da verdade que se encontram encobertos pelos véus que nos foram impostos por fatos até agora desconhecidos.

Afinal, existem favores divinos? E se tudo for ao contrário do que fomos acostumados a pensar?

---

**Cartas a Javé.** Perguntas que os seres humanos esclarecidos quanto ao problema da criação universal imperfeita e problemática, gostariam de endereçar ao criador e que, de modo surpreendente, o próprio resolveu responder a algumas cartas que alguém colecionara como simples reflexões sobre o tema.

Eis que a pedido do destinatário, as cartas produzidas por Mônica Camargo, após a leitura dos três livros que compõem “os dramas cósmico,

espiritual e terreno de Javé”, foram respondidas e transformadas no presente livro.

---

**O Big Data do Criador.** Imagine um ser-criador que resolve elaborar um jogo em que o controle efetivo das partes lhe permite a dominação do todo e por isso cada parte precisa ser monitorada sem margem para surpresas.

Apesar do roteiro pré-estabelecido, peças se particularizam, adquirem personalidades distintas, livres de qualquer jugo automático, e somente resta ao criador a opção de reconquistar essas individualidades por meio de um supercontrole religioso, estabelecido no temor, para ver se lhe será possível ainda controlá-las.

Esse é o plano de fundo mental-operacional do jogo que acontece por trás do tipo de vida que levamos na Terra e dele sequer temos consciência.

O Big Data do Criador revela o que antes se encontrava oculto no “livro da vida”, referenciado no Apocalipse. É leitura para adultos!

---

**Memórias de Javé.** Registros das tentativas de reflexão conjunta propostas pelo criador bíblico, sempre no sentido de reafirmar a sua tentativa de convencimento em torno do cumprimento dos seus desígnios para as criaturas terrestres.

---

**Inquisição Filosófica.** Relato incomum de encontros havidos em ambiente paralelo ao terreno, envolvendo o criador, num primeiro momento, e depois acrescido da participação dos demais membros da *Trimurti*, no trato de temas instigantes em torno do pretenso domínio que seres tidos como mitológicos, sempre exerceram sobre a humanidade — uma simples porém crucial experiência biológica — até que a mesma fugiu ao controle dos seus criadores.

---

**Inquisição Trimurtiana – Tempo de Apostasia.** Narrativa de um impensável debate entre os Senhores da *Trimurti* — Brahma, Vishnu e Shiva — em torno da falência da política por eles praticada desde o início dos tempos da criação universal, cujo final aponta para a mais singular ocorrência já acontecida entre os seres que residem nesse ambiente paralelo

do qual procuram acompanhar tudo o que se passou e se passa no nosso universo biológico.

---

**O Dharma e as Castas Hindus.** O que sempre esteve por trás das castas hindus e a humanidade nunca soube? Qual o significado real do Dharma?

Por que será que na Terra existe uma multidão de miseráveis e somente uns poucos nascem com possibilidade de dar um bom curso as suas vidas?

Este livro responde a essas questões, dentre outras jamais abordadas na cultura humana, e apresenta um inquietante mecanismo psíquico que sempre pretendeu impedir o ser humano de se inconformar perante o absurdo de alguns painéis da existência.

Mitologia, religião, espiritualidade, filosofia, história e cosmologia se encontram numa abordagem ímpar, que ultrapassa os limites do trivial em torno da imoralidade que é a situação de um ser humano que, por força do seu nascimento se vê obrigado a ser o que a tradição religiosa impõe.



GRUPO 2 – ASSUNTOS MITOLÓGICOS E TEMÁTICA EXTRATERRESTRE VINCULADA AO PROJETO TALM QUE “TRANSPLANTOU A VIDA” DO CONTEXTO DEMO (UNIVERSO PARALELO COMPOSTO DE ANTIMATÉRIA) PARA O UNIVERSO BIOLÓGICO MATERIAL ONDE VIVEMOS.

**O Sorriso de Pandora.** A história de um ser que, na sua origem nada tinha de humano, e que surgiu para um novo tipo de vida quando de uma intriga entre Zeus e Prometeu, que havia engendrado os primeiros homens, num tempo em que as mulheres ainda não existiam.

É sobre a sua vida acontecida em tempos imemoriais que o seu legado de “demônio feito mulher” e de progenitora da humanidade agora se faz apresentar pela própria voz da sua estranha personalidade.

Resgata-se assim uma história antes perdida nas brumas de um passado esquisito e perverso, que agora é revelada aos seus descendentes.

---

**O Guardião do Éden.** O que ainda é ficção para muitos, neste livro, um ser que é exemplo de uma Inteligência Artificial Autônoma, relata páginas do passado bíblico por ter sido testemunha circunstancial de alguns daqueles eventos.

Anjo-clone da hierarquia, foi ordenado pelo criador universal a permanecer como guardião planetário desde há muitos milênios, o que o levou a se afeiçoar à espécie cujo processo histórico observava, conforme a ordem recebida, o que lhe obrigou a acompanhar de perto os seus episódios mais marcantes, desde os tempos do “Jardim do Éden”.

Viu Jesus ser crucificado enquanto percebeu a contenda entre o criador e aquele que era respeitado entre todos da hierarquia e que se fizera humano exatamente para cumprir com o que estava estabelecido entre os dois. Registrou, assim, os fatos, mas jamais os valorizou com o padrão da nossa lógica, até porque a que lhe marca o psiquismo é absolutamente diferente do que a que caracteriza a natureza humana.

Nos tempos atuais, já tendo absorvido um pouco do “modo de ser terráqueo”, ele se esforça por traduzir no seu comportamento as mensagens de retorno que a cada momento precisa enviar para os que compõem a retaguarda da hierarquia em torno do criador.

Como todos os demais, aguarda o desfecho da “contenda trimurtiana”, que definirá — o que já se encontra em curso de definição — os termos do prometido retorno de Jesus.

---

**Terra Atlantis – O Sinal de Land’s End.** Primeiro livro da trilogia Terra Atlantis que resgata as páginas esquecidas da Rebelião de Lúcifer, como também a relação deste com a figura de Sophia, o Cristo Cósmico, que mais tarde se faria homem sob a personalidade de Jesus.

Relata a chegada ao planeta dos rebeldes, conhecidos nas tradições do passado como anjos decaídos, e as interações destes seres com o enredo que já se desenrolava na Terra, naqueles dias em que o ser humano racional ainda estava por surgir.

Eram os tempos da formação do que viria a ser o futuro império atlante cuja lenda passou à posteridade, mas cuja história, que permanecia envolta em mistério, agora começa a ser revelada.

---

**Frota Norte.** Abordagem da saga dos biodemos capelinos — incluindo o quartel general da rebelião de Lúcifer — agora sediados na Terra e em realidades alternativas subjacentes ao planeta, atinge momentos dramáticos, sem que Sophia sinalize qualquer apoio. Os rebeldes, agrupados em Benem, passam a compor uma força-tarefa que, por milênios, foi denominada como sendo a Frota Norte, em torno da nave “espheron”. Além dos “seres dos portais” (os chamados “deuses da mitologia grega”), os humanos passam a conviver com um “conglomerado de realidades” acoplado ao planeta.

A decadência passou a marcar todas as forças estabelecidas ao mesmo tempo em que os humanos começaram a imperar como os possíveis herdeiros da Terra. Enquanto todos se enfraqueciam, aquele que, mais tarde, seria conhecido como Satã, preservava a sua força, pois que a “era do seu domínio” ainda estava por começar.

---

**Era Sapiens.** Devido a cataclismos diversos, chegou ao fim a “cultura atlante e suas diversas bases”, como também teve lugar o enfraquecimento das diversas forças extraterrestres e extrafísicas que procuravam dominar o planeta, o que levou a espécie humana a emergir como sendo a herdeira mais improvável do planeta, como terminou acontecendo. Len Mion e Yel Luzbel perseguem a vinda do Messias anunciado pela veia profética do

povo hebreu ao mesmo tempo em que procuravam compreender se Jesus era o “conquistador” há muito anunciado.

Ocorre a crucificação, a saída de Yel Luzbel, dos ambientes em torno do planeta, o que faz com Len Mion assuma o comando do restante da rebelião, procurando atrapalhar de todas as maneiras, qualquer interesse que ele enxergasse ser de Sophia ou do “deus dos judeus”.

Ao perceber em Hitler um antigo companheiro da condição biodemo, Len Mion domina a sua mente e o transforma em fantoche da sua intenção de construir na Terra a última trincheira do movimento rebelde para confrontar Sophia.s

### GRUPO 3 – TEMAS COMPLEMENTARES.

**Homo Sapiens: da Guerra ao Esporte.** Será que existe uma força maior por trás do aparecimento da “molécula-mãe”, no longínquo passado terrestre, com o código da vida já completamente delineado — da qual descendem todos os seres vivos — ou tudo foi obra do acaso?

O fato é que “algo” existe que guia o ritmo da evolução, entre acidentes e incidentes, nesta ou naquela direção, como se levando o mais novo produto da natureza planetária, a nossa espécie *homo sapiens*, a um presumível modelo.

Um dia guerreiro implacável, hoje atleta que vibra na vitória e aceita a derrota sem aniquilar o seu oponente, para onde será que o ser humano caminha?

São algumas das reflexões que se encontram presentes na instigante busca da compreensão do que move a espécie humana ao longo da sua penosa e enigmática estrada evolutiva.

#### GRUPO 4 – TEMAS AVANÇADOS.

**A Rebelião dos Elétrons e o Código de Vida do Criador.** Dentre as partículas fundamentais da matéria, apontadas pela Física, os elétrons têm uma característica incomum e pouco conhecida: a de hospedar, na sua “intimidade”, as informações produzidas desde o “momento zero” da sua história que começou com o Big Bang.

Os psiquismos das diversas espécies da natureza universal, que nasceram programadas (as mais fortes, as predadoras) para liquidar outras formas de vida, para, assim, por meio da violência imperativa, manter a “sobrevivência dos mais fortes” como sendo a tônica da vida inclemente, têm sujado a “vida interior” desses agentes da informação cósmica.

Os elétrons parecem não ter premissa lógica – pelo menos por enquanto – para se perguntar sobre o porquê das coisas serem assim, mas, estranhamente, sobram indícios e evidências de que, algum tipo de premissa neles, não mais suporta acumular marcações de sofrimento e de outros naipes que enfeiam e criminalizam a existência.

Esse tema jamais foi abordado nos cânones da cultura humana, mas por “urgências e necessidades” ainda desconhecidas para a lógica planetária, tornou-se agora imperiosa a sua abordagem.

---

Essa é tão somente uma sugestão para aqueles que buscam compreender possíveis aspectos em torno de uma “verdade” que por muito tempo permaneceu oculta e, talvez por isso, o romantismo humano foi levado a pensar que encontrar painéis da verdade seria necessariamente sinônimo de regozijo, de satisfação e de conforto espiritual, quando não é bem assim.

Talvez, tenha sido exatamente por isso que no Shiva Samhita tenha sido afirmado que “a angústia estava presente por todo o universo”, e que no Evangelho de Tomé, Jesus tenha enigmaticamente dito que, “aquele que busca a verdade, jamais a deixe de procurar. No entanto, ao encontrá-la, perturbar-se-á, para somente depois se equilibrar e poder, então, ser soberano sobre o processo da vida”.

Nunca foi tão necessário nos recordarmos desse aspecto que invariavelmente acomete o psiquismo dos que ingerem a "pílula vermelha" que nos convida à maturidade emocional, aspecto primário da idade adulta espiritual.

A minha homenagem àqueles que jamais deixaram de buscar.

---

***Jan Val Ellam***

## POR QUE O IEEA?

### Instituto de Estudos Estratégicos e Alternativos



Por receio de ferir a suscetibilidade dos que acreditam ter encontrado a “verdade” no conforto das religiões, Jan Val Ellam criou o Instituto de Estudo Estratégicos e Alternativos – IEEA, para nele concentrar toda a sua extensa e inusitada obra de revelação, exposta em livros, palestras e cursos singulares.

Se você é um buscador dos mistérios da vida, das faces de uma verdade maior sempre por ser percebida além dos limites comuns à ingenuidade e às possibilidades de cada época, visite o IEEA e verifique por si mesmo se o que ali se encontra exposto, em abordagem crescente, não representa exatamente as “reflexões adultas” sobre os temas que sempre foram a razão principal daqueles que sempre buscaram um nível de compreensão superior sobre a vida e a realidade que a envolve.

É como se tudo o que se encontrava oculto fosse finalmente revelado.

---

#### **Benefícios:**

- Através de uma plataforma online você tem acesso a material exclusivo com conteúdo inédito de Jan Val Ellam.
  - Assista vídeos de palestras não públicas
  - Acesse o IEEA facilmente, do seu computador, leitura confortável também em tablets e smartphones.
- 

#### **LISTA DE ALGUMAS PALESTRAS:**

- Buda: O Homen a Revolução e os Mistérios Budistas

- Análise da Trilogia Matrix
  - Jainismo : A Revelação Esquecida
  - A Falência da Religiosidade
  - Os Anéis do Poder e os Portais
  - DNA Homo Terráqueo : Interesse Universal
  - As Duas Testemunhas do Purana e a Vinda de Kalki
  - Mente, Cérebro e Consciência
  - O Princípio do Despertar Espiritual
  - Os Estranhos Desígnios de Javé : Aprofundamento
  - Avatares X Spinoza e Nietzsche : O Jogo não acabou
  - Reforma Íntima e o DNA II - Aprofundamento
  - Javé e a Justiça Divina
  - Você e a Espiritualidade
  - Humanidade em Disputa: A Descendência De Pandora
  - Talentos e Linhagens Espirituais
  - Você e o Criador
  - O Ser Humano: A Mais Enigmática Singularidade
  - Pactos de Javé
  - Religiosidade Afetada e Estacionamento Espiritual
  - Favor Divino: Tempo de Ruptura
  - As Quatro Faces de um Ser - Vishnu, Mohen So, Sophia e Jesus
  - O DNA Helênico e o Quarto Logos
  - Zeus e Prometeu: Parceria Impensável
  - A Ressurreição do Criador
  - A Face mais Enigmática do Ser Humano: O Daisen de Heidegger
  - A Consciência Humana e os Conceitos Profundos
  - O Gênero Adhydaiva e suas Espécies Demodharmicas
  - A Geometria Sagrada e os Campos Morfogenéticos
  - Mitologia Chinesa e a Destinação do Império do Centro
  - Forças Invisíveis em Ação
  - O Sonho dos Templários e seus Desdobramentos
  - Revelações do Alto
  - Fator Carma: O Sentido Gradual das Leis Morais
  - Sophia e o Pêndulo Cósmico
  - O Incompreendido Norte Divino: Mitologias Celta e Nórdica
  - O Desvio de Rota de Pandora e o Quarto Logos Universal
-



Entre muitos outros fascinantes temas.

---

**Saiba mais em:**  
[www.janvalellam.org](http://www.janvalellam.org)

## MANIFESTO PROJETO ORBUM



### **“Declaração dos Princípios da Cidadania Planetária.”**

Exerça plenamente a sua nacionalidade, mas não esqueça: somos todos cidadãos planetários.

---

Por conseguinte, formamos uma só família ante o cosmos. É bom recordar que, para quem nos vê de fora, nada mais somos do que uma família vivendo em um berço planetário.

---

Se somos uma família, torna-se inconcebível a falta de indignação diante do estado de miséria – tanto material quanto espiritual – em que vive grande parcela dos irmãos e irmãs planetários.

---

Existe uma força política na sociedade que, quando estrategicamente direcionada, exerce em toda sua plenitude o direito e o dever de cobrar das forças estabelecidas o honroso cumprimento dos direitos humanos. Essa “força íntima” é pacífica porém ativa; suave na tolerância, jamais violenta, mas perene na exigência contínua de se construir a paz, a concórdia e a inadiável consciência quanto à necessidade de se melhorar as condições do nível de vida na Terra. Exercer essa força no cotidiano das nossas vidas, agindo localmente com a atenção voltada para o aspecto maior planetário, é dever de cada um e de todos.

---

Respeitar as forças políticas estabelecidas, os governos regionais e nacionais; valorizar as organizações representativas de caráter mundial – imprescindíveis para a evolução terrestre – mas, acima de tudo, pregar a necessária consciência da unidade planetária perante o cosmo.

---

Na verdade, somos todos cidadãos cósmicos no exercício eventual de uma cidadania planetária, como de resto o são todos os irmãos e irmãs espalhados pelas muitas moradas do Universo.

---

Porém, devido ao atual estágio de percepção que caracteriza a quem vive na Terra, buscar a consciência do exercício pleno da cidadania, seja em que nível for, é a grande meta a ser atingida.

---

Se você concorda com os princípios e objetivos da cidadania planetária, junte-se a nós em pensamento, intenção e atitudes. Assuma consigo mesmo o compromisso maior de construir na Terra esta utopia, que foi e é o objetivo de muitos que aqui vieram ensinar as noções do exercício pleno da cidadania cósmica, testemunhando o amor como postura básica e essencial na convivência entre os seres.

---

Propague esta idéia, em especial para as novas gerações.

---

Sonhe e trabalhe por um mundo melhor. E saiba que muitos estão fazendo exatamente o mesmo.

---

Esta é uma mensagem de fé e de esperança na vida e na nossa capacidade de dignificá-la cada vez mais.

---

*Filie-se espiritualmente a esta idéia.*

---

***Jan Val Ellam***

## SOBRE O AUTOR



Com 41 livros publicados no Brasil até o momento, tem se revelado como o escritor mais contundente sobre temas tidos como sagrados que estão sendo resgatados de um passado esquecido, que antes se encontrava oculto, o que torna o seu trabalho único.

Precursor da Revelação Cósmica que se inicia com a publicação dos seus livros, dando continuidade à Revelação Espiritual já codificada no passado, marca o atual momento planetário com reflexões profundas e intrigantes, advindas dos vários livros publicados e das palestras nacionais e internacionais divulgadas nos institutos temáticos e YouTube.

Autor do “Projeto Orbum” - Manifesto da Cidadania Planetária.

Formulador do Instituto de Estudos Estratégicos e Alternativos — IEEA

Programas na [Rádio Atlântida](#): Projeto Orbum, Acompanhando o Mundo, Reinvenção da Vida, Mitos e Conspirações, Para Onde Caminha a Humanidade, Imagens e Reflexões, Livros que fazem Pensar.

Formulador do Instituto de Estudos da Política Planetária – IEPP ([www.orbum.org](http://www.orbum.org))

Formulador do Projeto MENTALMA – A Yoga do Cotidiano (Ciclo de Cursos -Palestras).

***Mais informações:***

[www.janvalellam.org](http://www.janvalellam.org)

---

## LIVROS PUBLICADOS:

**Como escritor espiritualista, com o pseudônimo de Jan Val Ellam, editou os seguintes livros até o momento:**

- Reintegração Cósmica
- Caminhos Espirituais
- Carma e Compromisso
- Nos Céus da Grécia
- Recado Cósmico
- Nos Bastidores da Luz I, II e III
- O Sorriso do Mestre
- Muito Além do Horizonte
- Jesus e o Enigma da Transfiguração
- Fator Extraterrestre
- A Sétima Trombeta do Apocalipse
- O Testamento de Jesus
- Jesus e o Druida da Montanha
- O Drama Cósmico de Javé
- O Drama Espiritual de Javé
- O Drama Terreno de Javé
- Crônicas de um Novo Tempo
- Cartas a Javé
- Favor Divino
- O Guardião do Éden
- O Sorriso de Pandora
- O Big Data do Criador
- Homoafetividade - O Segredo do Éden
- Memórias de Javé
- Terra Atlantis - O Sinal de Land's End
- Terra Atlantis - A Frota Norte
- Terra Atlantis - A Era Sapiens
- Inquisição Trimurtiana
- Inquisição Filosófica
- O Dharma e as Castas Hindus
- O Quarto Logos

- A Rebelião dos Elétrons
- A Divina Colmeia
- A Epopéia dos Agentes da Vida Universal
- Jesus e Nietzsche
- Sophia e o Logos Criadores
- Mentalma I – A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais

## OUTRAS OBRAS COMO ROGÉRIO DE ALMEIDA FREITAS

- Inquisição Poética
- Teia do Tempo (com o astrônomo José Renan de Medeiros).
- Homo Sapiens : da Guerra ao Esporte
- Autor do Manifesto da Cidadania Planetária (Projeto Orbum).
- Autor do Manifesto Onda Vírus (IEPP)



## MAIS INFORMAÇÕES

Para mais informações sobre o autor, adquirir seus livros ou saber da agenda de palestras, acesse nossas redes:

### **Website Oficial e Livros**

[www.janvalellam.org](http://www.janvalellam.org)

---

### **Youtube**

[www.youtube.com/janvalellam1](http://www.youtube.com/janvalellam1)

---

### **Instagram**

<http://instagram.com/janvalellam>

---

### **Facebook**

[www.facebook.com/janvalellam](http://www.facebook.com/janvalellam)

---

### **Ebooks**

[www.amazon.com/author/janvalellam](http://www.amazon.com/author/janvalellam)



# Table of Contents

[Página de Título](#)

[Créditos](#)

[Sumário](#)

[Sinopse](#)

[Introdução](#)

[Advertência](#)

[1. O “Mentalma”](#)

[2. Cada Conceito, um Arquivo Mental](#)

[3. A “Chave” dos Arquivos Mentais e o “Circuito do CHA”](#)

[4. Os Tipos de Vontades da Psique Humana](#)

[5. O Cérebro do Corpo Humano](#)

[6. A Mente Humana: a “Caixa de Depósitos do Ser”](#)

[7. Os Tipos de Pensamentos e de Sentimentos](#)

[8. Os Tipos de Arquivos Mentais](#)

[9. A “Afetação” do “Ego Humano”](#)

[10. A “DISCIPLINA DOS 3 As”](#)

[11. O “Eu” que Surge da “Caixa de Depósitos”](#)

[12. Os Focos Possíveis da “Consciência Pessoal”](#)

[13. A “Doença do Dehatma-buddhi”](#)

[14. Riqueza Espiritual](#)

[15. O Método do “Não Sou Eu!”](#)

[16. O “Eu” que Personifica o “Mal do Século”](#)

[17. Os “Erros Fatais” que o Ser Humano Comete](#)

[18. Os “Graus de Maestria” Relativos à “Consciência Esclarecida”](#)

[O que é o INSTALM?](#)

[Entrevista com Jan Val Ellam](#)

[Guia e Roteiro de Leitura dos Livros](#)

[Por que o IEEA?](#)

[Manifesto Projeto Orbum](#)

[Sobre o Autor](#)

[Mais informações](#)